

भारां स्व. मातुश्रीना रभरषुमां

આરોગ્યનાં પુસ્તકો

૧ મારો જ્યોત્પચાર (રૂપર કનાઈય)		૩-૦-૦
૨ હમરોતોમા નિસરોપચાર (મહાશાહ એનિલ્લીઅર)		૨-૦-૦
૩ દહીલા દરોમા કુદરતી ઉપચાર (બૂપતરાય મે. દવે)		૧-૮-૦
૪ દવાનો ઇતો મૂલો (બૂપતરાય મે. દવે)		૨-૮-૦
૫ કૃષ્ણ-મૃત્યુચોખ્ખુ નમૃત (કાન્તિલાલ શાહ)		૨-૮-૦
૬ સો વર્ષ જીવવાની કળા (ડૉ. જયસુકર નાન્દી)		૨-૮-૦
૭ શરીરરચનાનુ ગ્દરપ (ધનવત ઝોઝા)		૧-૪-૦
૮ એકાદશીનો ઉપવાસ (ડૉ. સાતવઘેર)		૦-૫-૦
૯ નિસરોપચાર વિચાર અને વ્યવહાર (રતનલાલ એનિલ્લીઅર)		૧-૮-૦
૧૦ આદર્શ ખેતર કેને કહેવો ?		૦-૬-૦
૧૧ નિસરોપચાર-જ્યોત્પચાર બા. ૧	"	૦-૬-૦
૧૨ મહેલું કુખ	"	૦-૬-૦
૧૩ ખેતરની પસંદગી	"	૦-૬-૦
૧૪ કમલ, મહેલ અને રમલ	"	૦-૬-૦
૧૫ નિસરોપચાર-જ્યોત્પચાર બા. ૨	"	૦-૬-૬
૧૬ કોમલા રેનો	"	૦ ૧૨ ૦
૧૭ વેકસિનેશન કે નેનિશન ?	"	૦-૬-૦
૧૮ લગુ ચાણ અને લાગુ લેવો	"	૦-૬-૦
૧૯ નિસરોપચારનું જીવનદર્શન	"	૭૫૫ ઇ.
૨૦ ડું નિસરોપચાર વગર કેમ જાયો ? અનુ	"	૭૫૫ ઇ.
૨૧ ઉપચાર કેમ અને કયા ? (દાહન તે નૈયા)		૭૫૫ ઇ
૨૨ કુલ-સર્વ સર્વ પિંડ કેલ નાસિદ મૂલ્ય રૂ. ૨૦		૭૫૫ ઇ.

લેખકનું નિવેદન

[પહેલી આવૃત્તિનું]

આ પછા દેશની ધસાતી જતી શરીર-સંપત્તિને કષ્ટ રીતે બચાવી રાકાય અને વિકસાવી રાકાય તેનાં વિચારો અને કાર્યોમાંથી આ પુસ્તકનો જન્મ થયો છે. આજે કુદરતી ઉપચારનું મહત્ત્વ જગતના બીજા દેશોમાં જેટલા પ્રમાણમાં વધતું જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં આ દેશમાં વધતું નથી, છતાં આપણા પ્રાંતમાં કેટલાક નિસર્ગોપચારકોના પ્રયત્નથી એ તરફનો રસ્તો વધ્યો છે. મારી પોતાની જ વાત કરું, તો નાનપણથી મારું શરીર માંદ હતું અને નિર્માણ હતું. આ નિર્માણ શરીર પ્રત્યે અને ખૂબ અણગમો હતો, શરીરને શુંદર, ધાટીલું, નીરોગી અને ખડ-તલ બનાવવાની તીવ્ર ઇચ્છા મને હમેશાં રહ્યા કરતી. લગભગ સોળ વર્ષ સુધી મેં એ માટે પ્રયત્નો કર્યા, છેવટ સુયોગ્ય ખોરાક અને વ્યાયામના શાસ્ત્રીય પ્રયોગોને પરિણામે મેં મારું શરીર મારા આદર્શ મુજબ બનાવ્યું.

મારા મિત્રોએ મારું શરીર જોઈને મારા આ માર્ગનું અનુકરણ કરવા માંડ્યું, કેટલાક મને પોતાના શરીર સંબંધી પ્રશ્નો પૂછવા લાગ્યા. આ બધાને સાચું માર્ગદર્શન આપી શકું તે માટે મેં મારા શરીર પર વિવિધ પ્રકારના ખોરાકના, વ્યાયામના, માટીના, માંદિશના, દૂધના વગેરે અખ-તરા પણ કરવા માંડ્યા અને કુદરતી ઉપચારને લગતું વાચન પણ શરૂ કર્યું. આમ શરીર-સુધારણાનાં મારાં અનુભવ અને જ્ઞાન સારી પેઠે વધતાં ગયાં. મારા અનુભવના પ્રયોગો, લેખો તેમ જ પ્રશ્નોત્તરો ‘વ્યાયામ’, ‘નવ-ચેતન’, ‘પ્રવાસી’, ‘આરોગ્ય’, ‘મહાશુજરાત’, ‘પારસી-સંસાર’,

‘ ક્યસરે હિંદ ’, ‘ મુંગલ સમ્રાટ્સ ’ વગેરે સામયિકોમાં પ્રગટ થવા લાગ્યા. લોકોએ તેને શ્રદ્ધાપૂર્વક જીવ્યા તેથી મને મારા કાર્યમાં વિશ્વાસ બેઠો, પ્રસિદ્ધ થયેલા એ લેખો તેમ જ કેટલાક અપ્રસિદ્ધ પ્રયોગોનો આ સંગ્રહ છે.

આમાં પ્રગટ થયેલા લેખો એ મારા અનુભવમાંથી જન્મ પામેલા છે, એટલે મને વિશ્વાસ છે કે મારું આ પુસ્તક લોકોને ઉપયોગી નીવડશે.

આ પુસ્તકમાં પ્રગટ થયેલ અનુભવકથાઓ આત્મજીવન લેખો કરવા માટે રજૂ નથી કરી, પરંતુ માણસ રોગોમાંથી કેમ બચી શકે અને આરોગ્ય કેમ ટકાવી શકે તે બતાવતા માટે રજૂ કરી છે. અનુભવના અંતે મને લાગ્યું છે કે દવાઓ શરીર સુધારવા કે મજબૂત કરવા માટે ઉપયોગી નથી. કુદરતી ઉપચારો—એટલે કે ખોરાક, વ્યાયામ, ઉપવાસ, માલિય, માંદી, પાણી, વરાળ, સર્પકિરણો વગેરેના ઉપચારોથી શરીર નીરાળી બને છે અને દર્દીઓ નવું જીવન મેળવી શકે છે.

આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ ગ્રંથો તે બદલ મારે સૌથી પ્રથમ આભાર, તો ‘ નવચેતન ’ના તંત્રી શ્રી ચાંપશીભાઈનો માનવો. જોઈએ. ઉપરાંત જે સામયિકોએ મારા લખાણો પ્રગટ કરી મને પ્રોત્સાહન ક્યો તેમનો, પુસ્તક પ્રગટ કરનાર કાકિયાવાડ પબ્લિશિંગ કંપનીનો, ભારતી સાહિત્ય સંઘનો, પુસ્તકમાંનાં ચિત્રોના ફોટોઓ લેવા આપનાર બાઈશ્રી પ્રવીણચંદ્રનો અને સફાવે બ્લોકસ વાપરવા માટે આપ્યા તે બદલ ‘ નવચેતન ’ માસિકનો આભાર માનું છું. સુંદર કવરચિત્ર તૈયાર કરી આપવા માટે બાઈશ્રી ‘ કલાખિલ ’નો આભાર પણ કેમ ભૂલાય ?

આરોગ્યધામ
૧, અયુષ મેન્સન, વિન્સેન્ટ રોડ
કિંગ્ડમ સર્કલ પાસે
મદ્રાસ (G.L.P.Ry.)

લેખક

બીજી આવૃત્તિ વખતે

આ પુસ્તકમાંથી આ બીજી આવૃત્તિ વખતે કેટલોક ભાગ કાઢીને નવો ઉમેરેલો છે, અને અનિવાર્ય લાગ્યું ત્યાં લખાણને સંક્ષિપ્ત પણ કરેલું છે. આ દૂંઝા ગાળામાં આ પુસ્તકનો જે ઉપાક અને પ્રચાર થયો તેણે મને આ કામ અને પ્રવૃત્તિ અંગેની નવી આશા ને શ્રદ્ધા આપેલાં છે.

આ પુસ્તક પછી મારું બીજું પુસ્તક, 'દવાનો છેડેલો ઘૂંટડો અને કુદરતી સારવાર' પ્રગટ થઇ ગયેલું છે; જેની પહેલી આવૃત્તિ માત્ર છ મહિના જેટલા સમયમાં ખલાસ થઇ ગઈ તે આ શાસ્ત્ર પ્રત્યેની વધતી જતી રુચિ બતાવે છે.

આ કાર્ય કરતાં કરતાં મારો એ પ્રત્યેનો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા અને દૃઢ યતાં રલાં છે. મારા મિત્રો, જેમણે મને આ કામમાં સાથ આપ્યા કયો છે, તે સૌનો હું આભારી છું.

આરોગ્યધામ,
આદુંગા. (G. I, P.)

લેખક

ત્રીજી આવૃત્તિએ

આ આવૃત્તિમાં કોઇ ખાસ ફેરફાર કરેલો નથી. વાંચકોએ આ પુસ્તકને આટલું સ્તુત્યું છે એથી વધુ હું એમનો ઝણી બન્યો છું.

લેખક

અ તુ ઠ મ

લેખો

૧ બાલામ અને ચારોત્રનો સુલભ	૧૩
૨ દવા એ તો દદતુ થીમડુ છે	૧૬
૩ જીવનશાસ્ત્રિ મેમ વરે ?	૨૦
૪ આરોગ્યપ્રતિભા ઉપાયા	૨૪
૫ આત્મપ્રજ્ઞનો મીઠો	૨૮
૬ જીવનશાસ્ત્રિની જીવ	૩૩
૭ દે સાની સ્ત્રી	૩૬
૮ વમાગ દાત આ રાખો	૪૫
૯ સાચી વ માલિક (318-380)	૪૮-૫૪

અધ્યયનકથાઓ

૫૫-૧૧૦

૧ દમના એક દહીનો દરિદ્રાત	૫૭
૨ એ દુઃખિયાવધી પીડાનો દુનો	૬૧
૩ મારું વનન વસુ ~	૬૪
૪ પાકુરોન અને દમમાથી દુઃખો	૬૮
૫ અતિ બાલામ	૭૬
૬ મીઠીપેશાબનો દુઃખ	૭૮
૭ નવા વૈવ-દાહનો નિષ્ણ નવા	૮૨
૮ નિરુપોપત થી વાયુનાગ	૮૭
૯ સમદાનીનો રોગ	૯૫
૧૦ એક પ્રિય કથા	૧૦૨
૧૧ એપોલોન વન	૧૦૭-૧૧૩

આમનો

૧૧૪-૧૩૫

અક્ષરોત્તરી

૧૩૧-૧૪૬

લેખો

રાગ અકર-માતમાંથી જન્મતો નથી. એને લાવે છે અકુદરતી જીવન અને ક્ષીણ થયેલી જીવનશક્તિ. એ રાગને દૂર કરવાનો ઉપાય કુદરતી જીવન અને જીવનશક્તિની પ્રાપ્તિમાં જ રહ્યો છે, એ સિવાય બીજું બધું મિથ્યા છે.

[૧]

વ્યાયામ અને આરોગ્યનો સંબંધ

શરીરમાં કોઈ પણ જાતની બીમારી ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે શરીરમાં એરો એકકો યથા છે. એ એરોને, કુદરત બહાર ધકેલવા માટે દરદરેશ પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે મોટા જુદામાં શરીરમાં એરો જમા થઈ જાય છે ત્યારે કુદરત એકીસાથે ત્વરિત ગતિથી એને બહાર કાઢવા સમગ્ર શક્તિ વાપરે છે અને તેથી માંદા થક્યા હોઈએ એવું લાગે છે.

દાખલા તરીકે તાવ આવવો. તાવ વખતે શરીર ખૂબ જ તપી આવે છે: અંગેઅંગમાંથી વરાળ નીકળે છે. જેમ જેમ તાવની ગરમી વધે છે તેમ તેમ શરીરમાં વધારે ને વધારે બળતરા થાય છે. આખરે જ્યારે પરસેવો છૂટે છે ત્યારે તાવ આપોઆપ ઓછો થાય છે. આનું કારણ સાફ દેખાઈ આવે છે કે શરીરમાં જે વધારે પ્રમાણમાં એર એકકું થયું હતું તે બધું એર પરસેવા વાટે શરીરમાંથી બહાર ધકેલાઈ ગયું. આ ક્રિયામાં જે પ્રયોગ મદદ કરે તેને જ આપણે સારી સારવાર માનવી જોઈએ. અમે માનીએ છીએ કે કુદરતી હિપચારો આ કાર્ય કરી શકે છે.

જૂના અને હઠીલા રોગી માટે પણ કુદરતી હિપચારો જ સુંદર કામ કરી જાય છે. પહેલાં તો આપણે કોઈ પણ રોગ મટાડવા દવા તરફ નજર કરીએ છીએ. જે જે દવાઓ દાકતર કે વૈદરાજ સૂચવે

તે બધી દવાઓના પ્રયોગો આપણે આપણા શરીર પર એક પછી એક શ્રદ્ધાથી અજમાવીએ છીએ. એમ કરતાં ચાગ-છ વરસ વીતી જાય છે છતાં દર્દમાં કંઈ ખાસ ફરક પડતો નથી. અતઃપત્ત, જ્યાં સુધી દવા પીવાની ચાલુ રાખીએ છીએ ત્યાં સુધી એ દવાની અસર એક અથવા બીજી રીતે શરીર પર ગુડે છે પણ જ્યારે દવા પીવાની બંધ કરીએ છીએ ત્યારે દર્દ અગાઉ હોય છે તેના કરતા વધુ તીવ્ર મને છે. 'આનું કાગળુ એ છે કે દવા પીવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનો કૃત્રિમ ઉરકેરાટ પેદા થાય છે. એ ઉરકેરાટ સમી જાય છે ત્યાર પછી શરીરની સ્થિતિમાં જખ્ખર ફેફસાર થવો શરૂ થાય છે. એ ફેફસાર એ જાતનો હોય છે કે દવા લેતા હોદાએ ત્યાં લોહીમાં ઉષ્ણતા, શરીરમાં ચેતન અને સ્ફૂર્તિ અનુભવીએ છીએ જે ધડીએ દવા પીવી બંધ કરીએ છીએ ત્યારે આખાજે શરીરમાં ભેચેની આવે છે, લોહી કંડુ' અને છે, અગેઅગમાં તોડ શરૂ થાય છે, પેટમાં ગેસ શરૂ થાય છે, જૂખ લાગતી નથી જિંધ નારા પામે છે, કમજિયાત વધી પડે છે, આલુ તો ઘણુથે બને છે

સામાન્ય રીતે આજે ગેમ, અપચો, કમજિયાત, કલેમનું બગડી જવું, દમ-આવા દર્દો માણસના શરીરમાં ધગ કરી બેઠા હોય છે આ બધા દર્દો આપણી અનિયમિતતાનું પરિણામ છે આવાપીવામાં કે સૂવામાં અનિયમિત બનીએ છીએ ત્યારે ઉપગના દર્દો પેદા થાય છે અને આ દર્દોમાંથી છૂટવા માટે આપણે દવા પીવાની શરૂ કરીએ છીએ પણ સાચી દવા તો કસરત છે આ રીતે તો દર્દોને ખબર પણ નથી હોતી એ તો દવા પી પીને ચાકી જાય છે. દવાથી કટાળે એટલે જ જકડાનો લેવા શરૂ કરે છે જંજકડાનોથી કાયમી રાહત ન મળે ત્યારે ચાકીને, સગીને પૂરેપૂરું બગાડ્યા પછી, કુદરતી ઉપચારની શોધમાં નીકળે છે

કુદરતી ઉપચારમાં પણ ઘણી પદ્ધતિઓ આજે ચાલે છે પરંતુ સૌના પાયારૂપ સિદ્ધાંત એકજ છે-શરીરને સાફ કરવું અને કુદરત તરફથી મળતી જીવનશક્તિ શરીરમાં બરતી.

આરી અનેક પદ્ધતિઓમાં હું વ્યાયામ અને મુયોગ્ય ખોગકને સૌથી વધુ અગત્ય આપુ છું. મારા સસર્ગમાં આવેલા મેકડો દર્દીઓ ઉપર મેં સફળ પ્રયોગો અજમાવ્યા છે અને મને થદા ખેડી છે કે જો યોગ્ય રીતે વ્યાયામ અને ખોરાક લેવામાં આવે તો અનેક મેગોને ઓછામાં ઓછી તકલીફ દૂર કરી શકાય.

ગેસ, દમ, અપચો, કબજિયાત, કલેજનું બગડી જવું અને આ ઉપરાંત બીજાં દેટલાયે દર્દો ગણાવી શકાય તેમ છે. તે બધાને માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય અને સાચી દવા કુદરતી ખોરાક અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો છે. આ પ્રયોગો શરૂ કરતાં પહેલાં કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી આજંબમાં જરૂરી છે અને એ અનુભવી નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે અમુક વખત સુધી આ પ્રયોગો કર્યા પછી જોનું ગદગ્ય દર્દી સમજી જાય એટલું સહેલું છે.

વ્યાયામથી મેગ કેમ મટે તે આપણે જોઈએ લગભગ બધાં દર્દો પેટમાંથી જ જન્મે છે અને ખામ કરીને કબજિયાતને લીધે. કબજિયાત થવાનું કારણ તપાસીએ તો સાફ જણાઈ આવશે કે શરીર માહેની અધિઓ પૂરતા પ્રમાણમાં રમો પેદા કરતાં અટકી ગઈ છે, એ અધિઓમાં મંદતા આવી છે, એ મદતા દૂર કરવા માં યોગ્ય ખોરાક અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો કરવામાં આવે તો તમામ પ્રકારની ફગિયાદો દૂર થઈ જાય અને શરીર માહેની તમામ ગ્સત્ર ધિઓ પૂરતા પ્રમાણમાં ઝડપથી પાચક રમો પેદા કરે. કબેજી ખોટી ગરમીથી કાણુ બનેલ હોય છે તે નરમ બને છે અને પિત્ત નામનો ગ્સત્ર પ્રમાણસર નૈયાગ કરે છે. જહગ્મા અગ્નિ પ્રકટે છે, જેને લીધે ખોરાક વખતસગ હજમ થાય છે, આતરડાની શક્તિ વધે છે અને લોહીની ગતિ ઝડપી બને છે. મોટા આતરડામાં ઠંડકને લીધે જે મળ જમા થયેનો હોય છે તે ગમ્મી મળતા મોટા આનગડામાંથી બુદો પડે છે અને બદાગ ધડેનાઈ જાય છે.

એકલી કમગત કરીએ તો અંપૂર્ણ ફગિયાદો મેળવી શકાય નહિ. તેની

સાથે જોગાકની ખાસ ડાગજી રાખવી જોઈએ. કેટલાય માણસો એ જે વચ્ચેનો મેજ સમજી શકતા નથી.

તાંદુરસ્ત માણસ એમ સમજતા હોય છે કે અમારું શરીર નીરાગી છે, અમને કસગતની ખાસ જરૂર નથી, તો આવી રીતનું માનવું બુદ્ધિભરેલું ગણાય. કસગતની તો સૌ કોઈને એકસરખી જરૂર છે. પ્રાણીઓનાં દર્દોન જ લાઇએ; કૂનરો, ઘોડો, બળદ, હાથી-આ બધાંને એક જગ્યાએ બાંધી રાખવામાં આવે અથવા તેઓને ઝોછામાં ઝોછી દરવા-ફરવાની છટ આવામાં આવે તો પંદર દિવસમાં તે બધાંમાં વધતા-ઝોછા પ્રમાણમાં ખીમારો શરૂ થવાની. તેઓ જે જોગાક ખાય છે તેને પચાવવા માટે શારીરિક શ્રમની જરૂર પડે છે. જો શ્રમ ન મળે તો ગમે તેવું શક્તિશાળી પ્રાણી નબળું પડે છે અને રોગનો જોગ બને છે. તેવી જ રીતે માણસ માત્રને ખાધેલ જોગાક હજમ કરવા માટે એક અથવા બીજી રીતે શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ અને એ શ્રમ જો શુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવે તો શરીર નીરાગી બને છે, શક્તિ વધે છે, શુદ્ધિ તીવ્ર થાય છે અને અંગેઅંગમાંથી રક્તિના ઝરા વહેતા થાય છે. નિયમિત કસગત કરનાર માનવીનું આરોગ્ય સૌએ સો દર્દી શુદ્ધ હોય છે. તેના લોહીમાં રોગના જંતુઓ સામે યુદ્ધ કરવાની સંપૂર્ણ શક્તિ હોય છે એટલે જો રોગને નાજુક કરવા માટે વ્યાયામ જરૂરી છે તેમ જ નીરાગી લેખાતા શરીરને હમેશા નીરાગી રાખવા અને બળવાન બનાવવા માટે પણ વ્યાયામ અને મુયોગ્ય જોગાકની જરૂર છે.

વ્યાયામ અને જોગાક દ્વારા રોગ મટાડવાના જ્ઞાનના પ્રચારની મને હોંગ છે. આ પુસ્તકમાં પાછળનાં પાનાઓમાં જે અનુભવકથાઓ મેં મૂકી છે તે અનેક દરદીઓને પોતાની જ કથા હોય એમ લાગશે. તેઓ જો પોતાની આત્મપાસ રહેતા કોઈ નિષ્ણાતના હાથ નીચે પ્રેયોગો કરશે તો તેમને સફળતા મળશે જ એમ હું માનું છું.

આ પદ્ધતિ આપણા ગરીબ દેશ માટે અત્યંત અનુકૂળ છે. આ પદ્ધતિમાં ઝોછામાં ઝોછા આટલા યુલો તો રહ્યા જ છે.

૧. એમાં કશું ન સમજાય એવું રહસ્યમય નથી. દાકતરોની બેદબરી દવાઓ જેવું કંઈ છે જ નહિ.

૨. પ્રથમ વાર જ નિષ્ણાતની જરૂર પડે છે, તે પછી તો નાની-મોટી ફરિયાદો દૂર કરવા જેટલું જ્ઞાન પોતાને મળી જ રહે છે.

૩. કોઈ પણ સ્થળે એનો અમલ થઈ શકે છે. વ્યાયામ માટે તો શરીર સિવાય બહુ જ ઓછાં સાધનની જરૂર પડે છે.

૪. એથી રોગ દબાતો નથી પણ નાબૂદ થાય છે અને જો વ્યાયામ ચાલુ રાખવામાં આવે તો ફરી એ રોગનો હુમલો થતો નથી.

૫. શહેરનાં અકુદરતી જીવનમાં પણ એ થઈ શકે છે.

ગરમ દવાઓ લેવાથી શરીરમાં કૃત્રિમ ઉરકેતો આવે છે. પરિણામે એ પેટ માંહેના અવયવોમાં અસજિત લાવે છે. પેટમાં બળતરા થાય છે. આથી કલેજા, જઠર અને આંતરડાંની ક્રિયા મંદ બને છે. કલેજા સંકોચાય છે. જઠર સખત બને છે. આંતરડાં સૂકાં બને છે આટલું પત્તિવર્તન થવાથી બેસ, કબજિયાત, મધુપ્રમેહ વગેરે દર્દોનો જન્મ થાય છે. દવા પીવાથી રોગ મટે છે એ આશાએ જીવનભર આ બાળકનો નિર્ણય કર્યો. બુદ્ધિનો વ્યય થયો. તે પોતે ખીલ નવાં દર્દો થતાં ચોક્કસ અટકાવી શકે.

[૨]

દવા એ તો દર્દનું થીગડું છે

સાધારણ નિયમ છે કે માણસ મદિ પડે કે તરત દવાખાને દવા લેવા દોડ્યો જાય છે. બાનું મુખ્ય કારણ તો આપણી અજ્ઞાનતા જ મળ્યાય, ખરી રીતે તો જે કંઈ બીમારી માણસને આવે છે એ તેના હિન માટે-અક્ષા માટે-આવે છે. માણસના શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં ઝેરી તત્ત્વો બહુ મોટા પ્રમાણમાં વધી પડે છે ત્યારે કુદરત માણસને અગાઉથી ચેતવે છે. પણ માણસ બેદરકાર રહે છે. બાનું પરિણામ એ તે પ્રકારની બીમારીમાં આવે છે, પછી બન્ને તે તાર હોય કે ચરદી હોય, વા હોય કે લોહીનું દવાણુ હોય, મધુમહેદ હોય કે દર્નિયા (Hernia) હોય પણ એક વાન તો ચોક્કસ છે કે આ બધા રોગોને માણસ પોતે નોતરે છે.

ગળને નોતરવા માટે કાષ્ઠ-પણ માણસ રાજી નથી હોતો, મોજ-રોગમાં પડવાથી રોગ અમાનક દડો કરે છે. આજનાં ધણાંખરાં દર્દો મોજરોગ અને ટાપટીપમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. આનો અર્થ એ નથી કે જીવનમાં મોજરોગને સ્થાન જ ન હોતું નોંંએ. આપણે બન્ને મોજરોગ કરીએ, પણ આપણી તંદુરસ્તીને સાચીને પછી જ-એને ભોગે દહી નહિ આટવું બે દરેક માણસ માદ રાખે-તો દવા પાછળ ખરચાતા તેના કેટલાયે પૈસા બચી જાય. તંદુરસ્તી પ્રત્યે રાખવામાં આવતી બેદરકારી અને તેને ભોગે મોજરોગ પાછળ આપવામાં આવતું ખ્વાન જ મોટે ભાગે દવા પાછળ જે દમરો રૂપિયાની ખરચાદી રકમ વધી છે તેનાં કારણભૂત છે.

પ્રાણવાન અને નિર્માળ તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આજે કેટલાયે માણસો દવા પછવાડે લગ્યા કરે છે. કોઈ પણ છાત્ર નગરે ચડે તેમાં સૌથી પહેલાં જાહેરખજારથી લગ્યાવનાર તાકાતની દવાઓનાં મથાળાં એ વાંચી લે છે અને પછી તો એ તાકાતની જાહેરખજારની લીટીએ લીટી બે-ત્રણ વાર વાંચી જાય છે. જસ યયું. વાંચનારના મગજમાં એ જાહેરખજારની સચોટ અસર થાય છે અને તાકાતની દવા ખરીદવા એ દોડો જાય છે. ખરીદ કરીને અજમાવી લુગે છે અને થોડોધણો ઉશ્કેરાટ પણ એ અનુભવે છે. આટલું તાત્કાલિક પરિણામ આવ્યું એટલે ‘દવા એને મન સંજવનો’ થઈ ચૂની.

એ તાકાતની દવામાં કયા કયા પદાર્થો મેળવેલા હોય છે તેની દર્દીને ખજાર નથી હોતી. સાચી વાત તો એ છે કે તાકાતની દરેક દરેક દવામાં સાધારણ રીતે કેટલી પદાર્થો મેળવેલા હોય છે. કેટલી પદાર્થો સિવાય શરીરમાં ઉશ્કેરાટ કદી ઉત્પન્ન થતો નથી હોતો. પેટન્ટ દવાઓ લગભગ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે એનું મુખ્ય કારણ તો એ તાત્કાલિક અસરકારક હોય છે તે છે. પેટન્ટ દવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનો લુસ્સો આવે છે એ ખરું, પણ તે ધડીબર માટે જોડેલો ફાયદો કરે છે તેનાથી અનેકગણું નુકસાન જોતે દિવસે માણસ અનુભવે છે. આવી દવાઓ અનેક પ્રકારના નવાં દર્દો બિમાં કરે છે.

દવાના પંજમાંથી છૂટવા માટે, શરીરને નીરોગી તથા તાકાતવાન બનાવવા માટે, મુંદર અને સચોટ અસરકારક ઉપાયો હોય તો તે માત્ર ‘સપ્રમાણ ખોરાક’ અને ‘કસરત’ ગણી શકાય.

મારી પાસે આજ સુધીમાં અનેક દર્દીઓ આવ્યા છે. તે બધાનો દવા માટેનો અનુભવ જાણ જ કર્યો છે. એમાં કેટલાક દર્દી તો ૭-૭ વરસ સુધી દવાનું સેવન કરી ચૂક્યા છતાં કામથી ફાયદો મેળવી શક્યા નથી. તેઓ સ્પષ્ટ સબંધોમાં કહે છે કે, “દવા તો કામચલાઉ ઉપાય ગણાય. જ્યાં સુધી એ દવાના કડવા ઘૂંટડા ગળામાં ગટગટાવી જઈએ ત્યાં સુધી આરામ રહે. આરામ થયા પછી ચાર-પાંચ દિવસ

દવાનો ડોઝ ન લેવાય તો મૃત્યુ દર્દી ધુતકાટ કરતુ આપણી સામે ઊભું હોય ન અમે તો દવા પી પીને કટાણી ગયા છીએ. અમારે એ ધીમું ઝેર હવે નથી પીતુ '

દવા પીને ચાંદન માણસો સપ્રમાણ ખોરાક લેવાની કાળજી રાખે છે તેમજ સાંજીય પદ્ધતિની કસગનો કંગવાની ચરૂઆત કરે ૭ ત્યાં બાદ એ કમગતની પગલાડે શ્રદ્ધાથી મડ્યા રહે છે દિવસે દિવસે કસરતથી ફાયદો મેળવે છે દર્દીની આયમતી આરાઓ કસગતથી નવ-પદનવિત થાય છે અને ત્રણે મહિનાની આખરે ફગીને એ તદુરસ્તી મેળવે છે

દવાના ચોખ્ખો તથા કસરત શુ વસ્તુ છે એ ન જાણનાર માટે આ બધી વાતો રૂપ જોની લાગશે તેમને માગી એકજ સનાહ છે કે એકાદ વખત તેઓ કસગતના અપ્પાડામા જમીને અર્ધી કલાક કસરત-બાળેના નરીરતુ અવોગન કરી જુએ-એ લોહિતો પુરુપાર્થ જુએ જેમ દવા પીનાનાજો શ્રદ્ધાથી દવાના ડોઝ પીવામા કાળજી રાખે છે તેમ કસરતમાજ આરોગ્યના ડોઝ પીવામા દરેજ આવડ રાખે છે

દવા પીનારા જ્યારે નવા રોગોને શરીરમાં પોપે છે ત્યારે કસરત કંગારો નહુ બા, નવો જુસ્સો પ્રાપ્ત કરે છે શરીરમાં રહેલા ઝેરને પરસેવા વડે બહાર કાઢીને શરીરને હલકુ ફૂન જેવુ કરે છે અને સુયોગ્ય આદામ લઈ તેને ખડતલ બનાવે છે

જે કમગતો નિયમસર અને પદ્ધતિસર કરવામાં આવે છે તે કદી નુ માન કરતી નથી પણ શરીર ઘડી મન મજબૂત કરે ૭ શરીરના અંગેઅંગમાં નવીન પ્રકાશની શક્તિ પ્રસંગવે છે, મોઢા ઉપર તાના જેવી લાવાગ આપે ૭ શરીર રક્તિ અનુભવે છે, લોહીમા ખૂટતા તરવોનો ઉમેરો કરે છે, પાચનક્રિયા સતેજ બનાવે છે લોહી ધમધમાટ કરતુ અંગેઅંગમા ફગી વગે છે-ટૂકમા, શરીરમા યુવાનોનો તરવશટ આવે ૭

યોગડ દીધે ઇમાગતો કે વજો ઝાઝો વખત ટકતા નથી, તેવુ ન રાગીનું છે દવાના ડોઝથી દર્દને થીમડા મારવાથી કદાચ થોડા સમય

માટે દર્દ શાંત થઈ જાય છે પણ તે દેહમાંથી દૂર તો થતું જ નથી, દેહમાં રહીને જ તે દેહને કારે છે એટલે તો થીગડાં મારવાને બદલે નૂતન દેહ સર્જવાની જરૂર છે.

ગમે તેવાં હઠીલાં દર્દો સાફ કરવા માટે સૌથી પહેલાં શરીરને સ્વચ્છ બનાવવું પડે છે. દાકતર દર્દોને જીવાળ દર્દને પછી દવા પીવાની સલાહ આપે છે તેનું મુખ્ય કારણ પેટ સાફ રાખવાનું હોય છે. પેટ સાફ રાખો એટલે લગભગ ખીભારી દૂર જ રહેશે.

પેટ સાફ રાખવા માટે પહેલેથી જ કાળજી રખાય તો દર્દ કદી તમારી પાસે નહિ આવે. પેટ સાફ રાખવા માટેના એક ઊપાય તરીકે લીલી શાકભાજી, તાજાં રસદાર ફળો અને કસરત ગણી શકાય. કસરત કરશો તો રોગ હશે તો ચાલ્યો જશે, નહિ હોય તો વધુ નીરોગી અને બળવાન બનશો. જ્યોતમાં દર્દોની દવા તો અનેક છે પણ એ બધી બનાવટી ગણાય, જ્યારે મુયોગ્ય આદાર અને કસરત એ બધાં દર્દોની સાચી દવા છે.

સૌ કોઈ કસરત કરે અને સુદૃઢ તથા બળવાન બને.

[૩].

જીવનશક્તિ કેમ વધે ?

આજની જમાનામાં ખાવું ખોટું અને કામ કરવું અતિ મહેનતનું પરિણામે પ્રજાના શરીર દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ ધસાતાં જાય છે. આપણે દૂધ, ઘી, અનાજ તથા બીજા જે જે ખાદ્યપદાર્થો વાપરીએ છીએ તે આપણને એવાં સ્વરૂપમાં મળે છે કે તેમાં જીવનશક્તિને વધારનારાં તત્ત્વો લગભગ નાશ પામેલાં હોય છે. વળી દૂધ-ઘી જેવા કઠેવાતા પૌષ્ટિક અને ભારે પદાર્થો શરીરમાં પૂરા પડી શકતા નથી અને પરિણામે પોષણ આપના નથી. આ કારણથી આવી જાતના ખોરાકમાંથી લોહી શુદ્ધ બને એવી આશા રાખવી નકામી ગણાય.

જે માણસને મગજનું કામ કરવાનું હોય છે, સુદ્ધિ વાપરવાની હોય છે, અનેક માણસોને સલાહ આપવાની હોય છે, લાંબા વખત સુધી મહેનત કરવાની હોય છે, એવા માણસોમાં જો જીવનશક્તિ (Vital Power) ઓછા પ્રમાણમાં હોય તો તે જલદી થાકી જાય છે. થોડાં વખતમાં જ તેને પોતાના કાર્યમાં કંટાળો આવે છે. આવા માણસોએ જીવનશક્તિનો મોટા પ્રમાણમાં પોતાના શરીરમાં સંગ્રહ કરી રાખવો જોઈએ, કારણ કે માણસ માત્રનો આધાર જીવનશક્તિ ઉપર રહેલો છે.

જીવનશક્તિ ઓછી એટલે જીવન એટલા પ્રમાણમાં દૈનિક સમજાવું. જેનામાં જીવનશક્તિ ઓછી છે તે માણસ થોડું કામ કરવાથી પણ થાકીને લોય જેવો થઈ જાય છે.

જીવનશક્તિ કેમ વધે ?

જેનામાં જીવનશક્તિ પુષ્કળ છે તે માણસ ગમે તેટલું કામ કરે તોપણ બહુ જ ઓછો યાક અનુભવે છે. આ વાત અનુભવસિદ્ધ છે.

જીવનશક્તિ વધારવા માટે સૌથી પહેલાં લોહીને શુદ્ધ બનાવો. જ્યાં સુધી લોહી ગંદું રહેશે ત્યાં સુધી જીવનશક્તિ વધશે નહિ. લોહીને શુદ્ધ બનાવવા માટે સૌથી સુંદર રસ્તો શુદ્ધ અને સાત્વિક આહાર તેમ જ કસરત ગણાય છે. કસરતથી દરેક નસને ખેંચાણ મળે છે અને આથી દરેક નસ શુદ્ધ-સાફ બને છે. સાથે સાથે લોહીમાં ગરમી પૂરતા પ્રમાણમાં પેન યાય છે, જે વરતુ શરીરમાંનાં મરેલાં રજકણો (Cells) ને બાળી નાખી જીવંત રજકણોને કામે લગાડે છે, એ જીવંત રજકણોમાં જીવનશક્તિ વધુ હોય છે. સુસ્ત માણસના લોહીમાં મરેલાં રજકણો મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, એને લીધે તેનામાં જીવનશક્તિનો નાશ થયેલ જોવામાં આવે છે.

લોહી એ સૌથી વધુ કાર્ય કરનાર તત્વ છે. શ્વાસ માટે જે હવા ફેફસામાં જાય છે તેમાં 'ઓક્સિજન' હોય છે. આ ઓક્સિજનને લોહી ચૂસી લે છે અને તેને શરીરના બધા ભાગોમાં પહોંચાડે છે. જ્યાં જ્યાં એ ઓક્સિજનને નબળાં રજકણો (Cells) ને મેટા થાય છે ત્યાં ત્યાં તે તેને બાળી નાખી તેનો સ્વંતર નાશ કરે છે અને એ મરેલા રજકણોને પાછા ફેફસામાં લઈ જાય છે, જ્યાંથી તેમને શરીરની બહાર ફેકી દેવામાં આવે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ચોખ્ખા લોહીની શરીરને કેટલી બધી જરૂર છે. જીવનશક્તિ વધારવા માટે સૌથી પહેલાં લોહીને શુદ્ધ બનાવવાની જરૂર છે.

યોગનાં આસનો તથા લાંગા શ્વાસ લેવાની કસરતથી તમારા શરીરમાં રક્તિ જરૂર આવવાની. આખો દિવસ બેઠાડુ જિંદગી ગાળનાર, મગજનું કામ કરનાર માણસને આવી જાતની કસરતથી ધણે જ ક્ષયદો થાય છે. આથી વધુ પ્રમાણમાં કસરતો કરવી હોય તો કોઈ અબ્યાસી પાસેથી એ શીખી લેવી. આ બાબતમાં આજસ રાખવી ન જોઈએ. શરીર માંહેનાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ કરવો જ હોય તો કસરત કર્યા વગર ચાલી શકે તેમ નથી. કસરતથી ધાર્મ પરિણામ

હારી ચકાવ છે-એ તે મગજપૂર્વક કરવામાં આવી હોય તો ન.

લોહી શુદ્ધ બનાવવા માટે ચૌથી પહેલાં પેટ સાફ ગણો. જે ખોરાક લ્યો તે કાળજીપૂર્વક લ્યો. નકામો કચરો ખાઈને હોજરી ખગમ કરશો નહિ.

પેટ સાફ ગણવાનો મુંદગ ઈલાજ એ વખત બોજન લેવું એ છે. કેટલાક માણોમોને દિવસ આખો કાંઈક ચાખ્યા કરવાની ટેવ હોય છે. આમ હોજરીમા ખોરાક હજમ થયો ન હોય ત્યાં તો ઉપરાઉપરી બોલો વધી પડે છે અને લીંપે પાચનક્રિયા બગડે છે. પાચનક્રિયા બગડી એટલે કમજિયાત લાગુ પડે છે. કમજિયાતથી શરીરનું લોહી મંદુ બને છે. અને એને અગે અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

કમજિયાતને દૂર કરવામાં પાણી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પાણીથી અંદરના આંતરડા તેમ જ બીજા ભાગો નવન સાફ બને છે. જે કંઈ કચરો કે બગાડ હોય તે પેશાબ વાટે, પગસેરા વાટે, બહારનીકળી જાય છે અનાજ પચાવવાના કામમા પાણી ધણુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. આંતરડામાં પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીરાથી દૂર થાય છે. જે જોણું પાણી પીએ છે તેનું લોહી માટું બને છે, પાચનક્રિયા મદ પડે છે, મગજ થાકી જાય છે અને શરીર માહેના પાચક ગ્રો જોછા પ્રમાણમાં ઝટે છે. આ બધાં કારણોને લીધે જોણું પાણી પીનાર માણસને હરસ તેમજ બ્રહ્મગ્રેસર થવાનો પગ પૂરેપૂરો મંભવ છે. “ પાણી જોણું પીવું એટલે શરીરનાં ઝેરાને ઉત્તેજન આપવું. ” આટલું જણવા પછી દર બે કલાકે જોછામાં જોણું એક મોટા પ્યાલો ભરીને તો પાણી પીવું જ.

કેટલાક માણોમોને જમનાં જમનાં પાણી પીવતી ખાસ ટેવ પડી હોય છે કે જે ખરેખર ઈચ્છનીય નથી. જમ્યા પછી અર્ધકલાકે પાણી પીવું જોઈએ, જેથી પાચનગતનો નાશ ન થાય જમનાં જમતા પાણી પીરાથી પાચનરસ પાવતો બને છે. એથી ખોરાક લાંબે વખતે હજમ થાય

છે, ત્યારે જમ્યા પછી અર્ધો કલાકે પાણી પીવાથી ખોરાક ઝડપમાં
હજમ થઈ જાય છે. આ અખતરો 'ધણી વાર અજમાવ્યા પછી જ
સૂચવવામાં આવ્યો છે.

દૂધમાં, જીવનશક્તિ મેળવવી હોય તો આટલું કરો. નિયમિત કસરત
કરો. બે વખત બોજન લ્યો. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીઓ. ચોખ્ખી
હવામાં જોટલું ફરાય તેટલું કરો. જોટલું ચલાય તેટલું ઝડપથી ચાલો.
ફેફસાંમાં લાંબા શ્વાસ ખેંચો. 'પોણા ભાગતું' જમો. પા ભાગ જૂખ્યા
રહો. ચોખ્ખાં દૂધ-ધી-છાશ, શાકભાજી લ્યો. જમ્યા પછી ફળ
લ્યો. દાંત સાફ મળો. માલિશ કરાવો અને રાત્રે ધસધસાટ લાંબી
જાંઘ લ્યો, આટલું કરો એટલે જીવનશક્તિ પુષ્કળ પ્રમાણમાં તમારા
શરીરમાં એકઠી થઈ જવાની જ.

માફકસર ખોરાક જીવનને ચોખ્ખું આપે છે વચરે પડતો ખોરાક જીવનને
નાશ કરે છે. એણું જમવાથી આયુષ્ય વધે છે. ચેટ લરીને જમવાથી આયુષ્ય
ઘટે છે. ખોરાક લેતી વખતે આટલું ધ્યાનમાં રાખો-પોણા ભાગતું જમો; પા ભાગ
જૂખ્યા રહો.

[૪]

આરોગ્યપ્રાપ્તિના ઉપાયો

જ્યારે કોઈ પણ માણસ મદિ પડે છે ત્યારે તેની નજર દવા તરફ દોડે છે દર્દી એમ જ સમજતો હોય છે કે દવા પીવથી બીમારી જતી ગ્હે છે

દર્દીની આ માન્યતા જૂઠઠરેલી છે દર્દી દવા પીએ છ અને એ-તથા વિવિધમા આગમ મેળવે છે, પણ એને કદી વિચાર આવતો નથી કે, 'દર્દી' એ તો શરીરમા એકાં થયેલા એકાંને બહાર મૂકવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે' શરીરના એ એકાંને કુદરતી રીતે આપોઆપ બહાર નીકળવા દેવા જોઈએ આમ કરવાને બદલે એકાં એકાંને આપણે દવાથી શરીરમા જ અટકાવી ગાળી બેઠા મરીએ છીએ, પરિણામે શરીર વધુ રોગી બને છે એ એ એ- બધવા બીજી રીતે શરીર મા ફરી નીકળે છે, જેને રોગનો નવા પ્રમાણની બીમારી સમજીને નવું નામ આપે છે એટલે આપણે એ 'નવી બીમારી'ને દૂર કરવા ફરી પાડી દવા પીવી શરૂ કરીએ છીએ ! આમ દવા પી પીને દર્દીને આપણે દામી ગાળીએ છીએ પણ તેને મુશ્કેલી ઉભેલી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવા તરફ આપણુ દક્ષ બેસાતુ નથી કાણુ કે વગર પરિશ્રમે કોઈ પણ કાર્ય થતુ હોય તો પરિશ્રમ ન કરવો એ પ્રમાણુ આપણુ માનસ ધનપ્ર ગણુ છે. આ પ્રમાણુ માનસને બદલા મટે સૌએ પ્રયત્ન કરવો ધટે

તમા ! શરીરમાં કોઈ પણ પ્રમાણુની બીમારી દાખલ થાય ત્યારે સમજી લેતુ કે શરીરની પ્રાપ્ત મર્યાદા નિયમિતપણે મમ કરતી અગ્રી ગણુ છે

આમ યવાનું કારણ ખોરાક ગણાય. કારણ કે ખોરાકમાં જે તીખા, ખાટા, મીઠા, તળેલા પદાર્થો લેવામાં આવે છે તેને પચાવવામાં જઠરને મુશ્કેલી પડે છે. સિવર પૂરતા પ્રમાણમાં પિત્તરસ પેદા કરતું હોય તો ખોરાક પચાવવામાં વાર લાગતી નથી, પણ સિવર કામ કરીને જો થાકી ગયું હોય તો રસો થી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકે ? પચિણ્ણમે જઠર-મનિા ખોરાક દુર્જન ન થતાં સડવા માંડે છે, જેને આપણે 'અપચો' કહીએ છીએ. આ બધી ક્રિયાઓમાં ખસેલ થવાથી શરીરમાં કૃત્રિમ ગરમી વધી પડે છે. આ કૃત્રિમ ગરમીથી સિવર અને જઠર સંક્રાંચાય છે. આમ થવાથી સિવરમાંથી પિત્તરસ અને જઠરમાંથી જઠરરસ-પાચક રસ-બહુ ઓછા પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. આજે માણસોમાં મેટિ બાગે સિવર, જઠર, કબજિયાત અને ગેસ (વાયુ)ની ફરિયાદો હોય છે તેનું કારણ ઉપર કહ્યું તે જ છે.

શરીરની ખિમારીઓને મૂળમાંથી કાઢવા માટે સૌથી પહેલાં શરીર-શુદ્ધિ કરવી જોઈએ. એ શરીરશુદ્ધિ ઉપવાસ કરવાથી થાય છે. બની શકે તો ફક્ત પાણી પીને ઉપવાસ કરો. એ ઉપવાસ તમારાથી ન થાય તો પાણી, મધ અને સિંછુનો રસ મેળવીને બખ્ખે કલાકે પીને ઉપવાસ કરો. સાંજે કોઈ ફળનો રસ લ્યો, આમ કરવાથી થાકી ગયેલ અંગિ-ઓને આરામ મળશે. શરીરમાં જે ઝેરા વધી પડ્યાં હશે તે બધાં મળ-મૂત્ર વાટે બહાર નીકળી જશે.

પછી લીલાં શાકભાજી કપર રહો. આથી મોટા આંતરડામાં જે જૂનો મળ હશે તે છૂટા થઈ ને આંતરડાને સાફ રાખશે. ત્રણ દિવસ આ પ્રમાણે રહેવાથી શરીરશુદ્ધિ થશે. પછી ધીરે ધીરે સાદો ખોરાક લેવો ચરુ કરવો. તમે પચાવી શકો તેટલું જ ભોજન લ્યો. હોજરી ખરાબ થવાનું મુખ્ય કારણ વધારેપડતો ખોરાક છે. ખોરાક લેતી વખતે બને તેટલું ચાવીને ખાઓ. કાણુ કે મોંમાં ખોગકને પચાવનાર જે રસ પેદા થાય છે તે જ અડધી પાચનક્રિયા કરે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ કરશો તો ખિમારી જરુર દૂર થશે; અને તમારી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે. દવા પીવા કરતાં કુદરતી ઉપચાર અનેક

નેતે દાખલ । - જલુખ દર્દને કાઢવાને જતને દવા તાલકાલિષ્ લાભ દેખાડે છે, જ્યાં કુદગતી ઉપચાર સીન્દુરિ કોને કાળખને માં રોગને દેડવો આપે છે

એ દાખલે આપીય કનજિયાત ચતા નાપણે લુનામ લઈએ છીએ એ લુનામથી મોઢું આનગુ સાફ થય છે, આમ થવાથી આપણે સર્વે અનુભવીએ છીએ કે આપણુ પેા સાફ થઈ ગયુ, પણ આપણને ખમગ હોતી નથી કે લુનામે આનગુની કેની રમિત દલી લીધી દોષ છે? લુનામ એવથી આનગુની રમિતો ઓડી થાય છે આનગુ સુકા જને છે અન ઈને બીના ગમખનાર મનો લુનામથી નાસ થાય છે કુદગતી પ્રયોગમા લાજીએનો રસ, મધ કે લીલુવાળુ પાણી પીવાથી આન ગ મહેનો મગ સાફ થઈ ગય છે આ પ્રયોગથી આનગુને જગ પછુ મુક્ત ન થુ નથી

કાચનો એ લેખો પાલો સાધાણુ મ મ પહોથી બેલ તેમાં એ તેલા મધ અને એ લિલુ નિચોવો ના તણેને દવાથી, ધીરે ધીરે મૂકીને સરાગમ પીએ, આથી પેા સાફ ગહેશે, દન આવશે અને જૂખ લાગશે કનજિયાત ગહેતી દોષ તેને આ પ્રયોગ અનુભાવશે

તાની જાગતમા પણ દવા ભેગને જતને કુદગતી ઉપચાર થણુ ન મુદર પાલુમ લાવે છે તાવ આવના આપણે દવા પીવી સુરુ કરીએ છીએ, છતાં તાવ દન તે નથી જ્યારે કુદગતી ઉપચાર તકિ લીજડના પાન નાખીને વગજાન લેવાથી અર્ધા દનામા આખા રોગે માથી પ મેવો છૂટા મડશે. છિને વટે પરમેવો-ચગેગુ ઝેર-જહાગ નીચી જતા તાવ નીચી જશે અને પગિણામે લીં આગમ મેગવશે

કુદગતી ઉપચારમા રસ ત, માલિસ, વગજાન એનીમા મગિનો લેલ દગજાય રસ નાન લાજીએનો રસ વોર શીંગા થણુ દો દુર દવા અસ મગ લાજ જતને છે

આનગુમા જામી મેરેલા રગ વખને અથ નવાર એનીમાનો ઉપ-

યોગ જરૂર કરે, પણ એટલું યાદ રાખવું કે કુદરતી ઉપચારોની શરૂઆત કાઈ નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ થવી જોઈએ. એ પ્રયોગોની રીત બરાબર સમજ્યા પછી સૌ કાઈ પોતાની મેજે કરી શકે છે, સમજ્યા વગર કુદરતી ઉપચારો અખતરારૂપે કરશે તો નુકસાન જ થવાનું.

*

કબજિયાત મટાડવા માટે વારંવાર જીવાળ લઈને મોઢું આંતરડું સાફ રાખવા કરતાં લાઇઓલો રસ, મધ-પાણી અને લિંબુનો રસ અથવા રાત્રે પવાળેય કાળા દ્રાક્ષનું પાણી પીને આંતરડું સાફ રાખો. આમ કરવાથી આંતરડાંની બીનાશ અને શક્તિ જળવાઈ રહે છે. જીવાળ લેવાથી આંતરડું સુકકે અને અશક્ત બને છે અને તેથી કબજિયાત વધે છે.

[૫]

આત્મરક્ષણનો માર્ગ

લુણ્ણ શરુ થયા પછી એકાદ અફવા બડે છે ને લોકો ભયભીત બની જાન બચાવવા માટે સહેર છોડી ગામડાંમાં આસ્થા જાય છે. આવા કોઇ પ્રસંગે રોશન આગળ જઇને જોશો તો કીડિયારાની માફક માણસો ઊભરાતા દેખાશે. આ બધી ધમાલ લડાઇથી જાગી; અને માણસોના જીવ અદર ચડવા. માણસો પોતાનો જાન બચાવવા કેટલા ઉત્સુક છે તેનો આ ઉપરથી ખમાલ આવે છે.

જેમ લડાઇની બીકથી માણસ નાસલાગે, કેરે છે તેમ સહેરમાં હુલ્લડ થાય છે ત્યારે પણ દરેક માણસનો જીવ અદર થઇ જાય છે. તે વખતે લુણ્ણનો જખ્ખર ભય રહે છે. આમ ભયને દૂર કરવા માટે બીજાની મદદ ઉપર આધાર રાખવો પડે એ કેવી કરુણ દશા કહેવાય! આવા હુલ્લડને વખતે માણસના શરીરમાં શક્તિ અને હિંમત હોય તો પોતાના કુટુંબનું તેમ જ અન્ય બ્યક્તિઓનું એ જરુર રક્ષણ કરી શકે, બદમાસો સામે ટક્કર ઝીલી શકે.

આજે તો ધરધરનો પ્રશ્ન છે કે આપણું રક્ષણ કેવી રીતે થશે? સહેરો જીવન તો મોજશોખમાં વિતાવવા જેવું હોય છે ત્યાં કસરત કરવા

માટે માયાદૃટ કોણ કરે ? જોડલા મોજશોખ અને આડંબર શહેરમાં છે તેટલો લય અને પાપમાલી પણ શહેરમાં છે.

આજે શ્રીમંતો પોતાની પેઢી અને ઘરની ચોકી પહોંચો અને શુરખા જેવી મજબૂત કામના માણસો પાસે કરાવે છે. શા માટે તેઓ વાણિયા, બ્રાહ્મણ કે ખીજી કામના માણસોને ચોકી કરવા નોકરીએ નથી રાખતા ? પહોંચો અને શુરખા કામ પહોંચી મુલકમાંથી આવેલ હોવાથી તેઓના શરીરના બાંધા નાનપણથી જ ખડખડ અને શક્તિશાળી હોય છે. તેઓએ નૈતિક દિંભત પણ પહોંચોમાં રખડનાં રખડતાં મેળ-વેલી હોય છે. અત્યંત તેઓ લયંકર જંગલમાં કે પહોંચી રસ્તોએમાં અંધારી રાતે નિર્ભયપણે મુસાફરી કરી શકે છે; અને દિંભન ને બહાદુરીથી હાથમાં લાંબી લાઠી લઈને એકલા બહાર નીકળી પડે છે.

વાણિયા, બ્રાહ્મણ કે ખીજી કામના માણસો જંગલમાં અંધારી રાતે બહાર નીકળીને મુસાફરી કરવાની દિંભત કરશે ? જ્યાં ફૂંક મારે ત્યાં બીડીને જમીન ઉપર પટકાઇ પડે એવી તો શરીરસંપત્તિ હોય ત્યાં તે બહાદુરી કેવી રીતે બતાવી શકે !

માયકાંગણાં શરીરવાળા માણસો ખરેખર દવાને પાત્ર ગણાય. જ્યાં જુઓ ત્યાં નળજા માણસોને સૌ કોઇ સતાવે છે. બદમાશોનો શુભરો લગભગ નિર્જંગ માણસોને સતાવી તેમની પાસેથી પૈસા પડ-વીને આરામથી થાય છે. શ્રીમંતોનાં બાળકો બદમાશોની ઓથે બેઠાં રહીને બહાદુરી કરતાં ધણીવાર નજરે પડે છે. પણ એ કેટલા દિવસ ટકવાનું ? જીવન જીવે તો મર્દની માફક જીવે. હીચકારુ જીવન કરતા તો મોત શું ખોટું છે ? સશક્ત યુવાન માણસ તો કદી ખીજની શક્તિ ઉપર આધાર રાખતો નથી, તે તો પોતાના બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખીને આવતી આફતો સામે તૈયાર હોય છે. આ તો સશક્ત યુવાનની વાત થઇ. માયકાંગણો યુવાન તો આફતનું નામ સાંભળતાં ડરવા માંડે છે. શરીરમાં તાકાત અને દિંભત ન હોય એને તો ડરવા સિવાય બીજો એક માર્ગ રસ્તો નથી હોતો.

પોતાના શરીરને વ્યાયામથી મુદ્દબ બનાવવું એ પણ એક અતિ જરૂરી ફરજ છે એ હાલમાં કેટલા લોકો સમજે છે? ભારતની આશા-રૂપ યુવાનોમાંના કેટલા દરરોજ નિયમિત કસરત કરે છે? મહા અફ-સોસની વાત છે. થોડાઘણા સમજી વર્ગ કસરત કરવામાં પોતાનું હિત સમજે છે, જ્યારે બીજા એસઆરામ અને ટાપટીપમાં કલાકો બરબાદ કરે છે.

સૌ કોઈએ આટલું તો સમજવું જોઈએ કે કસરતથી હિંમત બળ, આનંદ, એતન અને બુદ્ધિ વધે છે. આટલું જાણ્યા પછી ભલે તે માણસ આસિથાન બંગલામાં રહેનાર કે ભાર વિષાડનાર સાધારણ મજૂર હોય, ભલે તે એક ધીકતા ધંધાવાળો ઝેડટર, વેપારી, ઓફિસમાં કામ કરતો ઇંગ્લેન્ડ કે નિરાળમાં કામ કરતો મહેતાજી હોય, સૌએ પોતાના શરીર કેળવવાં જોઈએ. મનુષ્યની સૌથી એ પવિત્રમાં પવિત્ર ફરજ છે.

દરેક માણસે પોતાનું શરીર કેળવવું તેથી હું એમ નથી કહેવા માગતો કે દરેક પહેલવાન જેવું પોતાનું શરીર બનાવવું જોઈએ. કારણ તેમ કરવું બધા માટે સંભવિત નથી. પહેલવાનોનો તો જીવનનિર્વાહ માત્ર એ કેળવણી ઉપર જ ટકી રહેલો હોય છે. કુસ્તીખાનું પહેલવાનો જેમ અંગરેજવણી પર જ વધારે ધ્યાન આપી છુદ્ધિને કુડિન બનાવી દે છે; તેમ શાળાઓમાં તથા કોલેજોમાં થીખતા યુવાનો એકલી છુદ્ધિની ઉપાસના કરી સમાજ કે સમાજોને તો પોતાની વિદ્યતાથી ગમ્મવતા હોય છે, પણ તેમનાં શરીર નજાળાં હોવાથી આખરે દુનિયામાંથી તેઓ બહુ વહેલી વિદાય લે છે. કોલેજની પરીક્ષા પાસ કરવા માટે વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં શરીરમાં રહેલા લોહીનો પૂરપૂરો ઉપ-યોગ કરી નાખે છે. પરીક્ષામાંથી પસાર થતા પછી યુવાન શરીરમાં લોહીનાં દર્શન થતાં નથી. તેના મૂખ પર નિસ્તેજતા તરવરે છે. આંખો ઊઠી ઊતરેલી અને માલમાં ખાડા દેખાય છે. ઉપરની સ્થિતિમાંથી બચવું હોય તો પહેલાં શરીરસંપત્તિ મેળવવી જોઈએ, પછી ભલે ગમે

તેટલી શક્તિ પનીલા પાસ કરવામાં ખર્ચાય. તિન્નેગીમાં પમા હોય અને થોડું ખર્ચ કરવું હોય તો નિન્નેરો ખાલી નહિ દેખાય. પણ ને તિન્નેગીનું તળિયું જ સાફ હોય અને ખર્ચ કરવું હોય તો તે ટૂંકી ગોતે બને ? એવું જ શરીરશક્તિ માટે છે તમાગ શરીરમાં શક્તિનો ખર્ચનો હશે તો ફોટો દોડતી આવશે. શક્તિ વગરની કાયા મૃતદેહ સમાન છે !

આમી વિવેકાનંદે એક રથલે વાજખી જ કહ્યું છે : “તમે ગીના કે બીજાં ધાર્મિક પુસ્તકોના વાચન કરતાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ કે હોકીની રમતો મારફત મહાન પ્રભુને સંજ્ઞાપ્રદો અને ઝડપથી મેળવી શકશો.”

શારીરિક ફેળવણી લેવી જોઈએ એનો અર્થ હું એટલો જ સ્પષ્ટ હું કે, દરેક પુરુષ કે સ્ત્રી, યુવાન કે યુવતીએ અને બાળકોએ પોતાની શક્તિ અનુસાર દિવસ દરમિયાન ચોકકસ, મુકકર કરેલા સમયે નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ.

આપણે સ્વરાજ લેવું છે એવી બાવના સેવીએ હીએ, તો સૌથી પહેલા સમાજના સ્તબ્ધરૂપ દેશના યુવાનોની શરીરસંપત્તિ સુધારવાની જરૂર છે. અને તે પાર પાડવા માટે ગામેગામ વ્યાયામશાળાઓ અને વિદ્યાન પ્રાણીની જરૂર છે. વ્યાયામશાળાઓમાં દરેક માણસ ઉત્સાહપૂર્વક તાલીમ લે એવું વાત વગળું તૈયાર કરવું જોઈએ. દેશના યુવાનોને તાલીમબાજ, ખડતલ અને હિમતવાન બનાવવા માટે આ જ રસ્તો છે. ઝપાઝપી, લટકાટ અને કુદ્વચ વખતે વ્યાયામની તાલીમ પામેલ સુદૃઢ શરીરવાળા હિમતવાન વ્યાયામચીરે જ સારું કામ આપી શકશે અને સંરક્ષણ કરી શકશે.

ઉપર કહ્યું તેમ રોજ નિયમિત કસરત કરવાથી શરીરમાં અજબ તનમનાટ, સ્વસ્થ આરોગ્ય, તીવ્ર બુદ્ધિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. નવા નવાં કામ સંજશે, નવી નવી કલ્પનાઓ આવશે. કલ્પનાઓને વેગ મળતા અનેક શુભ અને પ્રાણીવાન કાર્યો તમે કરી શકશો આથી દેશને તમારી અદ્ભૂત શક્તિનો લાભ મળશે તમે અનેકનું બધું કરી શકશો. કમાલ શરીર ડાંગના કુમલા સામે કથારી ટકી શકે ?

કેટલાકો એમ માનતા લાગે છે કે મગજનાં દામ કરનારને સારી-રિક્ત કસરતની આવશ્યકતા નથી, પણ આ એક મોટી ભૂલ છે. સુંદર અને કેળવાયેલું મગજ સ્વરાથી વિચાર અને નિશ્ચય કરી શકે છે.

યાદ રાખો કે તમે સમાજનું અંગ છો; અને તમે તમારા એ અંગને નબળું અને રોગી બનાવી તમારી પોતાની જાતને હાનિ કરો છો; એટલું જ નહિ પણ આખા સમાજને નબળો કરી ભવિષ્યની પ્રજા માટે નાણેશીમયોં વારસો મૂકી જાઓ છો. આટલું જણ્યા પછી પોતાના તેમજ સમાજ અને દેશના હિતને માટે બળની ઉપાસના કરી શરીર ખડબલ અને મજબૂત બનાવવું જોઈએ.

*

સમાજ કંવાથી ચામડી સાફ થાય છે, પાણી પીને જે ઉપવાસ કરીએ તેનાથી આંતરડાં સાફ થાય છે. ઉપરાંત મગજ-મૂત્ર વાટે કેટલુંક અનિષ્ટ બેરો નીકળે છે; જ્યારે ગાંઠાંબ અને પદ્મનિગૂંચી કસરનો કંવાથી આખું જ શરીર નીચીની જાય છે, એટલું જ નહિ પણ શરીર માંદેની બની મોટી અનેક મુશ્કેલિયોંનું પિકામ થાય છે. આને હીરે જૂના પ્રમખ્યા પાસકે રમો પેલા થાય છે, રોગો નાશ પામે છે, સ્વસ્થ થાય છે અને સાથે સાથે સુંદર ગરીબકાસ પણ રાખી રાખે છે.

[૬]

જીવનદાયિની ઊંઘ

જીંઘ ન આવે તે પણ એક પ્રકારનો ભયંકર રોગ જ ગણાય. જીંઘ ન આવવા માટે મોટે ભાગે માણસ પોતે જ જવાબદાર છે, કારણ કે કુદરતી કાયદા—કે નૂતની માણસ જોડલો દૂર જાય છે તેટલો જ તે હેરાન થાય છે—રોગનો ભોગ બને છે.

જીંઘ નહિ આવવાનાં અનેક કારણોમાંથી યાતનતંતુઓનો ઉસ્કેરાટ, અને નબળાઈ મુખ્ય કારણ તરીકે ગણી શકાય. પેટમાં વધુ પડતો અનાજનો જથ્થો ભરેલ હોય તોપણ જીંઘ નથી આવતી. એક પછી એક તરંગો મગજમાંથી જન્મતા હોય તોપણ જીંઘ નથી આવતી. માનસિક ચિંતા—બાધે પણ જીંઘ ન આવવાનું કારણ ગણાય. કબજિયાત, અપચો, અને આંતરડાં પાસેથી વધુ પ્રમાણમાં કામ લેવાથી પણ ઘણી વખત જીંઘ નથી આવતી. આવાં આવાં અનેક કારણોને લીધે જીંઘ માણસની ‘વેરણુ’ બને છે.

એક વાત ચોક્કસ છે. દરેક રોગની માતા કબજિયાત ગણાય છે. કબજિયાતથી અનેક રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે, લોહીમાં અનેક પ્રકારનાં ઝેર પ્રસરે છે અને એ ઝેરી લોહી નસોમાં ચઢીને આખા શરીરમાં

ઝડપજાંધ ફગી વળે છે. ઝેરી લોહીનું પોષણ જ્ઞાનતંત્રીઓને મળતાં જ્ઞાનતંત્રીઓ એકદમ ઉશ્કેગાઇ જાય છે, જેથી મગજ ભારે બની જાય છે, શરીરમાં બેચેની અને મુગ્ધતા આવે છે, લોહી ઠીકણી જાય છે આથી આખી ગાત પડખા ફેગવી ફેરવીને પસાર કરવી પડે છે. ઘણી વખત ચોખ્ખી હવા ન મળવાથી પણ ઠીક નથી આવતી. જાંઘ નહિ આવવાથી દરેક ક્રિયામાં જખમી ઠીકવપાયવ મચે છે.

દિવસખરના કામનાથી થાકેલ માણસને ઠીક માટે ફગિયાદ કરવાની ગહેતી નથી તે તો પથારીમાં પડતાંની સાથેજ ધસંવસાટ જાંઘવા માંડે છે. 'ઠીક એ શરીરનો ધસારો પૂરો પાડવાની સંજ્ઞવની છે.' એ સંજ્ઞવનીનો સ્વાદ ખાસ કરીને વેપારી, સરોડિયા, મોડી રાત મુખી ગખમતા નિશાચરો, મગજ ઉપર ખોટો જ્ઞાનસિક્ક બોલે રાખનારા તેમજ મિત્રમાં માણ્યો તથા દમના દર્દીઓ આખી શક્તિ નથી-અનુભવી શક્તિ નથી શહેરના ધાધલિયા જીવનમાંથી પેદા થયેલો આ 'મહારોગ' છે.

જાંઘ નહિ આવવાનું ખીજું કારણ જીવનશક્તિનો અભાવ છે જીવનશક્તિ ઓછી થાય એટલે જ્ઞાનતંત્રીઓને નહિ જેવું પોષણ મળે આથી જ્ઞાનતંત્રીઓ નિર્માળ બને છે. જાંઘ લાવવા માટે જીવનશક્તિ એકઠી કરવી. જોઈએ. જીવનશક્તિ એકઠી કરવા માટે શરીરને પોષાતેલ લી માફકસર મહેનત કરવી, ઉનાવળે લાંબુ ચાલવું, ફર ફર ફરવ જવું, લાંબા શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરવા. આ જાનની કસગતો શરીરને નીરોગી રાખવા માટે-જીવનશક્તિ એકઠી કરવા માટે-અત્યંત જરૂરી છે. લમખમ દરેક ક્રિયા ધીરથી કરવી, જેથી મોડી મિનિટોમાં શરીર આખામાં ચેતનવતું સ્વચ્છ લોહી ધમધમાટ કરતું વહેતું બનતે, ઠંડ, થીજ ગયેલું લોહી પાતળું બનશે, અને પછી રૂઝિ ને સ્વાસ્થ્યની અમૂલ્ય એટ પેતે મેળવી ગણો છો એવો અનુભવ થશે.

એક સાચો કિસ્સો આપીને આ વસ્તુને વધુ ચોખ્ખી કરું
બનતે મેદિક સુધીનો અભ્યાસ એક નાના કસખામાં પૂરા કર્યો.

થોડા દિવસો બાદ અનતને આજીવિમ મેળવવા માટે સહેગમા નોકરી ગોધરાની ફ્લોર પડી ઠારણુ કે તે પોતાના કુટુંબમાં સૌથી મોટો હતો. ધરની મધી જવામદાની તેના ઉપર હતી ગતદિવસ નોકરીના જ વિચાર કર્યા હતા, પણ નોકરી મળે નહિ હોય એળખીતા કુટુંબીની લાગણ્યથી આળીસ રૂપિયાની નોકરી મળી અનત પોતાના ધગખર્ચ માટે થોડા પૈસા મળતો અને બાકીના પૈસા પોતાના મામાપને કુટુંબના નિભાન અર્થે દેશમાં ગવાના મળતો. કમસર કરવા છતાં આગીસ રૂપિયા ચઢણી થઈ જતા ધનુ ખર્ચ દિનપ્રતિદિન વધતુ ગયું ને કમાણી તો દૂર પડી અનતે ગતને વખતે વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવાના ટ્યૂશનો શરૂ કર્યા અનત સવારના સાત વાગે ધગમાંથી નીકળતો તે ગતના આ વાગે નોકરી તેમ જ ટ્યૂશનો પતાવીને ઘેર પાછો વળતો વચમાં ભોજન માટે અર્થો કલા-ઘેર આવીને જરામર ચાવ્યા વગર ખોગલ હુશ હુશ ખાઈ લેતો, પાણીનો કાગળો મોઢામાં હોય અને કપડા પહેરતો અને તગત જ સાધકની પીર ચાગડતો સવાર થઈને પોતાને કામે જતો. આમ ને આમ થોડા મહિના ચાલ્યું, પણ ખાવાની અનિયમિતતા અને ધરની વ્યાધિથી તેનું શરીર નમળું પડી ગયું કુટુંબને પોષવા જતા પોતાનું શરીર શોષાઈ ગયું, અને શરીરની તકુરતી ચુમાવી દીધી થોડા દિવસ પથારીમાં આરામ લીધો આથી ખર્ચાપેલી જીવનશક્તિ એકઠી થઈ અને શરીર કાંટે આવ્યું.

મિત્રારી પછી તેનામાં એક સારી ટેવ પડી હતી હવે તે ભોજનમાં નિયમિત બન્યો. મમે તેટલું ઉતાવળનું કામ હોય તોપણ અનત દીઠ ભોજન લીધા વગર ધરની બહાર ડગલું ચૂમતો નહિ માણસને નિયમિત ભોજન મળતું હોય તો લાગા વખત સુધી સતત કામ કરી શકે છે.

અનત ઉપર મૈત્રુબિક ભોળે વધેના ગયો હવે તો પૈસાની આવક મોટા પ્રમાણમાં વધારવી જ જોઈએ એ બાળુ ધરની ચિતા બીજી બાળુ મવાગમાં વહેના બીડીને ટ્યૂશનો કરવાની ચિતા, ત્રીજી બાળુ દેહા પગારની ચાલુ નોકરી પર વખતસર પહોંચવાની ચિતા, ચોથી

નોકરીથી ફરીને ટુરત સાંજનાં બીજાં ટપકાનો કરવાની ચિંતા—આટ
આટલી ચિંતાથી કામ થને તેમ નહું. મોદીનાં બીજાં તેમ જ લેણ-
દારોના સ્વમાનભંગ કરી નાખનારાં કદુ વચ્ચેનાં બરેલા અનેક કપડાંથી
હાથમાં આગના ભડકા બગલા. આટલી બધી ચિંતામાં થયો માણસ
ધસધસાટ ગ્રાંધી શકે? પણ અનંત નરિંગી રહેતો હતો. કુકુંબ
પ્રત્યેની એની ફરજ અદા કરવા માટે એનો આત્મા સદા ય જાગ્રત
રહેતો. તેનું મન ઉદાત્ત હતું. વિચારો અને આદર્શો ભર્યા હતા. સાથે
એ મહત્વાકાંક્ષી પણ હતો. એના પોપણથી એનું જીવન ગિરામી ફૂલ
જેવું પ્રકુલ્ય રહેતું. એના વડે દિવસ આખાની ચિંતા, સ્વમાનભંગ,
કપડાઓ અને જગનની જાંજળને આખા દિવસની રખડપટ્ટીથી યાદીને
લોથ યથેસાં અનંત ક્ષણભરમાં વીસરી જઈને મિત્રો સાથે વાન કરતાં
કરતાં ગિરના ઝોડાં ખાતો. બે મિનિટમાં તો ધસધસાટ ગ્રાંધી જતો.
તેના મિત્રો આથી ખરેખર આશ્ચર્ય પામતા. અનંતની એક જ બંધે
આખી રાત પસાર થઈ જતી. બગબર સાત કલાક બંધ એથીને
શરીરનો બધો થાક એ ઉતારી લેતો. પાછો સવારમાં દેહ તાજગી
ભરેલો બની જતો. અનંત ઉપર અનેક ચિંતાઓ તેમ જ આર્થિક
ચિંતાનો બોલો હોવા છતાં ચિંતાહિન થઈને મીઠી મુઝાખી બાંધતો.
સાથ એ મેગવી શકે. તેનું મુખ્ય કારણ આખા દિવસના ધમાધિયા
જીવનથી રાત પડ્યે શરીરનો દરેક અવયવ યાદી જતો, આરામ મળતાં
સાનવંતુઓને પોપણ મળતું અને બંધથી જીવંત બનતા એ હતું.

અનંત ધણી વાર મિત્રોને કહેતો કે, “માણસ ખોરાક વગર
જીવા શકે પણ બંધ વગર ન જીવી શકે.” આ વાન સાંભળી ધણીને
આશ્ચર્ય થયું એક રીતે બેનાં બંધ એ ખરેખર શરીરને તંદુરસ્ત
રાખવા માટેનો સચો ખોરાક જ છે. તે પોપણ આપે છે. આથી વધુ
રપટ કદું તો બંધ એ તો “પ્રજુએ માણસને અભેદી મંજીવની
છે.” એ શરીરને નવું પોપણનત્વ આપે છે. એ મનને તેમ જ શરીરને
સંપૂર્ણ આગમ દે છે. નિંદગીને નવપદ્ધતિન કરવાનો, સમિત-રૂઢિ

વધારવાનો, તેમ જ જડ બની ગયેલ જ્ઞાનતંતુઓને જીવંત કરવાનો એ સોચો ઉપાય છે.

ઊંઘ લાવવા માટેના થોડાક ઉપાયો જે અમે પહેલાં અજમાવી ચૂક્યા છીએ તેમાંથી થોડાક, વાચકોના લાભ માટે, અહીં આપ્યા છે. તમારા શરીરને અનુકૂળ આવે એ રીતે કાળજીપૂર્વક અને શ્રદ્ધાપૂર્વક એ અજમાવવાની ભલામણ છે.

૧. રોત્રે થોડું તાજું તેલ આખા શરીરે તેમ જ માથામાં માલિશ કરવું. માથામાં વાપરવા માટે આંખના અથવા બ્રાહ્મીનું તેલ ઉત્તમ ગણાય. એ તેલ હથેળીમાં લઈ દસ મિનિટ ધીરે ધીરે માથા ઉપર (ઓક્ષાધવ) ધસવું. તથાનું તેલ અથવા જેતુનનું તેલ વાપરવું. એ અર્ધો કલાક માલિશ કરવું પછી લૂછી નાખવું.

૨. ગરંભીની ઋતુમાં અશક્ત માણસે માથા ઉપર પાણી ન રેડવું, પણ, ઠંડા પાણીમાં કપડું બીજવીને શરીર લૂછી નાખવું, જેથી શરીરના હિલ્લે ખૂલેલાં ઘસે અને ચામડી પરની ચીકણ જતી રહેશે. સાધારણ તંદુરસ્ત માણસે માથે થોડું ઠંડું પાણી રેડી હાથ-પગ-મોઢું ઠંડા પાણીથી ધોવાં. આથી વધારે જરૂર જણાય તો ઠંડા પાણીની ડોલ જરીને તેમાં બને પગ ઢીંચણ સુધી ગખવા...આંખે થોડું પાણી છાંટવું. શિયાળામાં તથા ચોમાસામાં સાધારણ ગરમ પાણીથી હાથ-પગ સાફ રાખવા.

૩. વાંચવાનો કંટાળો આવે તેવી ચોપડી વાચવાની શરૂઆત કરવી-મગજને કંટાળો આવશે અને આંખો મિચાવા માંડશે.

૪. રોત્રે 'ઓષ્ઠ' જમવું. પેટ સાફ રાખવા માટે જરૂરિયાત હોય તો મળત્યાગ કરીને બિજાનામાં પડ્યાં પડ્યાં શાંત ચિત્તે આંખો બંધ કરીને સૂઈ જવા પ્રયત્ન કરવો. જે વાતના વિચારો આવતા હોય તેનાથી વિરુદ્ધના વિચારો લાવવા ને મૂળ વાતને ભૂલવા પ્રયત્ન કરવો.

૫. રોત્રે સૂતી વખતે માંદકસર ચોખ્ખી હવા આવે તેવી રીતે

ખારી ખાઈના ખૂદના ગખવા મોખ્ખી હવાને તમાગ મુલાના ઓગામા પૂરતા પ્રમાણમા સધરી ગખવી અથવા હવાને વહેતી ગખવી.

૬ નિવ લાવવા માટે મૌથી સગમ ઉપાય માફકસગ યોગના આમનો તેમજ રૂંવાની કમગત કવી તગતા આવડતુ હોય તે તગવા જતુ

■ જીવનશક્તિ (Vital Power) પૂરતા પ્રમાણમા એકની કશે એ માટે ફોલા ચારી રીતે ઉપયોગી થઈ પાગે રૂંવામા કીવી દક્ષ, ચીકુ મોસગી, નાગી, પીચીક, કેળા, સરગજન, દાડમ, જોરે વધ સગમ મૂળા, ગાજર અને દમેગમા પશુ પૂરતા પ્રમાણમા પોચા તરતો કે એનો દુધો ઉપયોગ કરવાનુ ચૂકશે નહિ.

જિંદ લાવવા માટે દવા પીરી એ મૂર્ખાઈ ગમય ફાનગતુએને અને લોહીને ગાલ કરવામા આવે તે વચ્ચેની રીતે ચારી વ્યય છે શાનગતુએ અને લોહીને સાલ કરવા માટે હાલો ખેગ, નાલિંગ અને પાણીના ઉપચારો સૌગી વધ નદરેય નીવડે છે

[૭]

ફેફસાંની કસરત

કુસરતો અનેક પ્રકારની છે. તેમાં શ્વાસોચ્છવાસની કસરત એ સૌથી ઉપયોગી કસરત છે. બીજી બધી કસરત માણુમ છોડી દે તો ચાલે, પણ શ્વાસ છોડી દે એ તો જી ન ચાલે શ્વાસ લેવાનું બંધ કરવું એટલે જીવન અમાત્ર કરવું. એટલા માટે જ 'મત્યુ'ને માટે આપણે 'ઉદનો શ્વાસ ક્ષીધો' એવો શબ્દપ્રયોગ કરીએ છીએ.

આમ માણુમમાત્રનું જીવન ન્યારે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ઉપર અવધંબેલું છે, છતાં કેટલા યોગ્ય માણુસો શ્વાસ લેવાની સાચી ક્રિયા જાણે છે? આપણા ઋષિમુનિઓ તો પ્રાચીન કાળથી શ્વાસનું મહત્ત્વ સમજતા આવ્યા છે, અને એટલા જ માટે એ ક્રિયા ઉપર શાસ્ત્રો ગચ્છાયા છે. પ્રાણાયામનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરીને તેની ઉપર પૂરેા ઘણું મેળવીને જ પ્રાચીનકાળમાં લોકો સો સો વર્ષ સુધી જીવના હતા.

પણ શ્વાસનું મહત્ત્વ આજે આપણા દેશમાં જુવાઈ મધુ છે. આ જાતની બેદરકારીને કારણે હજારો માણુસો જૂદી જૂદી જાતના રોગના ભોગ બન્યા છે. આપણા દેશના મોટા ભાગમાં ન્યારે આવી કરુણ પરિસ્થિતિ છે ત્યારે પશ્ચિમના લોકોએ તેનું મહત્ત્વ પિછાની શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને શાસ્ત્રીય રૂપ આપી એ દાગ શરીરવિકાસથી માડીને જૂદા જૂદા રોગો મટાડવા સુધીના ક્ષેત્રોમાં તેનો લાભદાયક ઉપયોગ કરવા માડ્યો છે.

શ્વાસનું આટલું મહત્ત્વ સમજ્યા પછી એ કસરત બીજી કસરતો કરતાં શા માટે ચડિયાતી છે તેનો વિચાર કરીએ.

સૌથી મોટામાં મોટી વાન તો એ છે કે આ એક જ એવી કસરત છે જે ધરડાં, માંદા અને અપંગથી માંડીને પહેલવાન સુધીના તમામ માણસો સહેલાઈથી કરી શકે છે; અને તેનો લાભ લઈ શકે છે. આપણા સામાજિક રીતરિવાજોને લઈને મોટી જાંમરતી બહેનોને તેમ જ વડુવારુને ધરની બહાર નીકળવાથી મનાઈ હોય છે. કાર્ક કાર્ક જગાએ તો પગ દોષ છે. આવી બહેનો માટે આસોજીવાસની કસરત સિવાય બીજી કંઈ કસરતો ચોજી શકાય? વળી બીજી કસરતો માટે સાધનો વસાવવાં પડે, ત્યારે આ વ્યાયામ માટે એક પાઈ પછુ ખરચવાની જરૂર નથી પડતી. આ રીતે જોનાં બીજી કસરતોની સરખામણીમાં આસની કસરત સૌથી ચડી જાય છે.

સંગીતકારો તંદુરસ્ત કેમ રહે છે ?

મદાન સંગીતકારોનાં ફેક્સાંદબેયાં વિચારો હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેમને કુદરતી ગીતે માતી વખતે દીર્ઘ શ્વાસ લેવા પડે છે-તે સિવાય ગાઈ શકાય જ નહિ. જેમ જેમ લાંબા શ્વાસ લે છે તેમ તેમ તેઓ મધુરા આવાપ તેમ જ લુલ્લ લુલ્લ પ્રકારના તાનપલટા મારી શકે છે. ત્યારે સંગીતકારને તાનપલટા તથા આવાપ લેવાના હોય છે, ત્યારે તેઓનો શ્વાસ ફેક્સાંમાં ભરી રાખવો પડે છે. જેમ જેમ આવાપ લે છે તેમ તેમ હવા ધીરે ધીરે ખાલી થતી જાય. અને શ્વાસ ફરી રાખવો પડે છે, ફેક્સાં ખીલે છે, પેટમાં હવા ગૂંજ-ગાથ છે તેથી યદીરમાં જે કમજીઆવનો સડો હોય છે તે સડો દૂર થાય. તેમ જ પાચનક્રિયા તીવ્ર બને છે. આસની ક્રિયાથી જ મજા-ખરા સંગીતકારો તંદુરસ્ત રહે છે.

સંગીતકાર હોવા છતાં ગિમાર શા માટે ?

વ્યસની સંગીતકાર લાંબા વખત સુધી ગાઈ શકે નથી, કારણકે ગાનના ઉજ્જવળથી વ્યસનીનાં ફેક્સાં નખળાં પડે છે, જેથી ફેક્સામાં પૂરતી હવા ભરી શકતી નથી એટલે લાંબો વખત ગાવામાં તાનપલટા તથા આવાપ લેવામાં નીરામી સંગીતકારની માફક એ સફળ થતો નથી. એનો શ્વાસ ભરાઈ જાય છે. (શ્વાસ ચડે છે.)

દાખલા તરીકે, હારમોનિયમ વાજી છે. જો તેની ધમણ સારી હશે તો સૂરો-અવાજ-મૂળ સ્વરૂપમાં મીઠા-સૂરીલા નીકળશે; અને જો હારમોનિયમ વાજીની ધમણમાં નાનું સરખું ય જિદ્દ હશે તો બસૂરો (મૂળ સ્વરૂપમાં નહિ) અને કર્કશ-ભયાનક અવાજ નીકળશે.

હારમોનિયમ વાજીની ધમણ એ એનાં ફેફસાં છે. તેથી જ માણસનાં ફેફસાં અને વાજીની ધમણ એ બંને સરખાં છે. વાજીની ધમણ બગડી ગર્ધ હોય તો સુધારી શકાય છે, પણ માણસની ફેફસાં રૂપી ધમણ સુધારવી બહુ કઠિન છે; અલગત સુધરે, પણ લાંબી તપશ્ચર્યાથી-બંધબેસતી કસરતોથી.

લાંબા શ્વાસ લેવાથી થતા ફાયદાઓ

લાંબા શ્વાસ એ જ લાંબુ આયુષ્ય આપે છે, શરીરમાં ચેતન લાવે છે. છાતીમાં થતો મજારો લાંબા શ્વાસથી દૂર થાય છે. મગજમાં તાજા અને શુદ્ધ વિચારો એ ઉત્પન્ન કરે છે આળસ ઝડી નાખે છે. લાંબે ગાળે ફેફસાંને મજબૂત બનાવે છે. દમનું દર્દ મટી જાય છે.

શ્વાસ લેવાની ભૂલ ભરેલી રીત

આપણે જ્યારે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે તો શ્વાસ ઠેક સુધી પેટમાં પૂરી રીતે પહોંચતો નથી; અને અડધેથી જ એ આપણે પાછો કાઢીએ છીએ. આથી ફેફસાંને જોઈએ તેટલી હવા તથા કસરત મળતી નથી, ફેફસાંનો વિકાસ થતો નથી, આથી ફેફસાં નબળાં પડતાં જાય છે, અને સંકોચાય છે. ફેફસાં નબળા પડે એટલે શરીરની તંદુરસ્તી બગડે છે એ સહુ કોઈને કબૂલ કરવું પડશે. ક્ષયની બિમારી વાળા માણસનાં ફેફસાં તદ્દન નબળાં અને સંકોચાયેલા હોય છે. ફેફસાંમાં બારીક જિદ્દો પડે છે. એટલે હવા ફેફસાંમાં ટકી શકતી નથી. આમ થવાથી બિમારી બોગવી મૃત્યુને શરણે થવું પડે છે. શ્વાસ લેવાની આ ખોટી રીત છે.

એક દાખલો

એક ગ્રીમળાઈ મયેલ રબગની નળી બથવા કાથળી લઈ તેમાં હવા ભરા. જેમ જેમ હવા ભરાશે તેમ તેમ તે ફૂલશે (મોટી થશે).

પણ તેને પગડવાથી નાચવા-ફૂલવા લાગશે. ત્યારપછી તમે તે કાચગાંમાંથી દવા કાઢી નાખશો. એટલે તે પાછી મૂળ સ્વરૂપ (ચીમળાઈ ગયેલ સ્થિતિ)માં દેખાશે. દવે તે ચીમળાઈ ગયેલ કાચગાંને તમે જમીન પર પગડાગો, તો તે નાચવા-ફૂલવાને બદલે ખુદાલની માફક તે જ જગ્યાએ પડી રહેશે. તેનું કારણ એ છે કે તેમાં દવા નથી. એટલે તેનામાં પ્રાણ નથી. દવા એ જ એનો પ્રાણ હતો. પ્રાણ સિવાય કશી શકાય જ નહિ.

હવેના હાલના પરથી વાચક વિચાર કરો કે જેવી રખરની કાચગાંની સ્થિતિ તેવી આપણાં ફેફસાંની સ્થિતિ છે. ફેફસામાં પૂરેપૂરી દવા ભરશે તો તમે પૂર્ણ તંદુરસ્ત રહેશો, નહિતર જેવી રખરની કાચગાંની સ્થિતિ થઈ (ચીમળાઈ) તેવી રીતે આપણા ફેફસાં-શરીર-ચીમળાઈ જશે. મૃત્યુ પામશે.

આપણે ભારે રાત્રે સૂતા હોઈએ ત્યારે શ્વાસની ક્રિયા કુદરતી રીતે સાચી થાય છે. કારણકે એ વખતે આપણા બધા વિચારો શાંત હોય છે. જ્ઞાનતંત્રીએને આરામ મળે છે એટલે આપણે શ્વાસને ખોટી રીતે નહોં લેતાં સાચી રીતે લઈએ છીએ. માણસ સૂતા હોય છે ત્યારે તમે ધણીયે વાર જોઈું હશે કે જાતી તેમ જ પેટ શ્વાસથી ધમણની માફક સંપૂર્ણ ફૂલે છે અને સક્રિયાય છે; અને તે પણ બરાબર નિયમિત રીતે. આ જ શ્વાસની સાચી ક્રિયા છે અને આ જ વખતે ફેફસાંમાં સારી રીતે દવા ભરાય છે તેથી જ સવારના પહોરમાં બેઠાંની સાથે જ એનર્જી-સ્પૂર્તિ-આવે છે તે આખા કિવસમાં ફરી વાર દેખાતી નથી.

શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ

ચક્રી પહેરીને, જાતી જરા આગળ ગળી, કેડે હાથ રાખીને ટકાર બેઠા રહેલ જાને પગ ખૂદવા રાખો. પછી પેટની અંદરની દવા ધીરે ધીરે નાક વાટે બહાર કાઢેલ ત્યારપછી ધીરે ધીરે નાક વાટે ચોખ્ખી દવા ફેફસામાં ભરેલ શ્વાસ લેતી વખતે દવા જાણીમા થઈને પેટની નીચે જાય એ ખ્યાનમાં રાખો. આમ કરવાથી જાતી, પેટ વગેરે દવાથી ભરપૂર અને છે, બે-ત્રણ સેકન્ડ એ દવાને તમાગ પેટમાં ગળીને પછી એ દવા

ધીરે ધીરે નાક વાટે બહાર કાઢી નાખો. બધી હવા ન્યારે બહાર નીકળી જાય ત્યારે પેટ અંદરની બાલુ સક્રિયાર્મજનું જોઈએ. પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેવા માટે ન્યારે નાનું ગ્રાળક ધસધસાટ લીધતું હોય ત્યારે તેની શ્વાસ લેવાની ક્રિયા જૂઓ. બાળક ન્યારે શ્વાસ લેતું હોય છે ત્યારે તેની છાતી અને પેટ હવાથી ગપસી આવે છે. શ્વાસ હોડે છે ત્યારે પેટ અને છાતી નીચે ખેંચી જાય છે—પેટમાં સાધારણ ખાડો પડે છે. આ શ્વાસ લેવાની સાચી રીત છે. જે રીતે બાળક શ્વાસ લેવાની ક્રિયા કરે છે તે પ્રમાણે આપણે શ્વાસની ક્રિયા કરવી જોઈએ. આ ક્રિયાથી ફેફસાં અને છાતીના નીચેના ભાગનો જે પડકો (ડાયાફ્રામ) છે તે ગ્રંથડે છે, જેથી સિવર, જઠર, આંતરડાં વગેરે પર સુંદર અસર થાય છે, કારણ કે પ્રાણ યુ આ બધી જગ્યાએ ઝડપવંધ કરી વળે છે. આ ક્રિયા ગભા રહીને તેમજ લાંબા, ચત્તા સૂમને પણ કરી શકાય છે.

બીજી રીત

ઉપર મુજબ ગભા રહો. પછી નાકથી પેટ માંહેનો બધો શ્વાસ કાઢી નાખો. ત્યારબાદ નાકથી શ્વાસ મૂકતી વખતે પેટ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.

આ ક્રિયાથી ફેફસાંમાં પૂષ્કળ હવા ભરાય છે. આથી છાતી ફૂલે છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં વિશાળ અને બળવાન બને છે. દમના તેમજ ક્ષયના દર્દીને અત્યંત ફાયદો કરે છે. આ ક્રિયા દરેક માણસ કરી શકે છે. આ ક્રિયા ગભા રહીને તેમ જ લાંબા, ચત્તા સૂમને પણ કરી શકાય છે.

આ કસરત ખૂબ જ મેદાનમાં, ઘરમાં, અગાસીમાં તેમ જ ઝર-ખામાં નળજાં-સળજાં, બાળક, વૃદ્ધ, સ્ત્રી પુરુષ-મધ્યમાં કરી શકે છે. બિમાર માણસ પચારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ આ ક્રિયા કરી શકે છે.

શ્વાસ લેવાની ક્રિયાઓની વચ્ચે થોડો આરામ લેવો, જેથી ખૂબ જ તાગળી અનુભવી શકશે. આ ક્રિયાઓ જમીને તરત ન કરવી. જમ્યા પછી એકાદ કલાકે કરી શકાય. બારણામાં જિભા રદીને શ્વાસની ક્રિયા ન કરવી. હવા સામેથી લેવામાં આવે તો નુકસાન થાય છે.

ઉપરની શ્વાસ લેવાની ક્રિયાઓ સવાર-સાંજ, ખંતપૂર્વક પ્રયત્ન કરનારને થોડા વખતમાં જ સહજસાધ્ય થઈ જશે; અને એથી થતો ફાયદો પણ થોડો મુદતમાં અનુભવી શકાશે.

જિંદગી, કમ, ક્ષય, તેમ જ નગળાં ફેફસાંવાળા દર્દીઓ લાળાં શ્વાસની કસરત કરવી. જેથી લાંબે વખતે ફેફસાંના દર્દમાંથી તદ્દન મુક્તિ મળશે. અને ફેફસાં બળવાન બનશે.



કમ અને ક્ષયના દર્દીને દવા-ઈન્કરેશન આપવા કરતાં એમને ૧ ચોખ્ખી સુકી દવા, સૂર્યનો તાપ, બકરીનું તાજું દૂધ, ફળોના રસ, લા શ્વાસ લેવાની દુળવી કસરત, માફકસર ચાલવું માલિસ અને આરામ એ સાચી દવા છે. આવાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચારોનું મદદરૂપ નીચે છે.

બાકી તો દર્દીને સિંચાવી સિંચાવીને મારી નાખવો હોય તો દવા ૨ ઈન્કરેશનોનો પ્રયોગ કરો.

તમારા દાંત સાફ રાખો

મોજીસના શરીરમાં દાંતનું ઘણું મહત્ત્વ છે. શરીરનું પોષણ ખોરાકથી જ થાય. એ ખોરાક યોગ્ય રીતે ચવાઈને રસ ન થાય તો હજમ થાય નહિ. પરિણામે શરીર રોગી બને.

માણસ જ્યારે હસે છે, ત્યારે, તેના દાંત કેવા છે, તે સાફ જોઈ શકાય છે. એ દાંત પરથી માણસના ચારિત્ર્ય માટે પણ મત બંધાય છે. દાંત મંદા અને છારીથી ભરેલા હશે તો જોનારની આંખને સૂગ ચડશે. વળી જો હસનાર માણસનો શ્વાસ દુર્ગંધ મારતો હશે તો સામેના માણસને કંટાળો આવશે. એવા માણસ પાસેથી જેમ બને તેમ દૂંકામાં વાત પૂરી કરીને છૂટા પડવાનું જ દિલ થાય.

દાંત બગડવાનાં કારણો

માખાપો જો પોતાનાં બાળકોના દાંત, નાનપણથી જ સાફ રખાવવાની ઠાણછ રાખે, તો દાંત બગડવાની સ્થિતિ ન આવે. દાંતલુ કેમ અને ક્યારે કરવું, એ બાળકોને માખાપોએ શીખવવું જોઈએ.

દાંત બગડવાનાં અનેક કારણો છે. તેમાં સૌથી મુખ્ય કારણ કબજિયાત છે. બાળકને ગરમ વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ પડી હોય છે. ગરમ ચા, દાંતને ખરાબ કરનાર ચોકલેટ, શીઠાઈઓ, ખરફ, આઇસક્રીમ અને જાતજાતનાં તીખાં અથાણાં વગેરેથી દાંત બગડે છે.

મોતી વચના માણસો પણ પોતાના દાંત તરફ એન્કાગ રહે છે. તેઓ તમાકુ ચાવે છે; ગન્ધાગન્ધ ચા, બીની બીની શેટલી અને વગળ નીકળતા દાળબાન તથા શાક ભોજનમા હવે છે. પરિણામે આવા ગન્ધ ભોગક ખાનાગના દાંત વહેવા પડી જાય છે. તેમના દાંતના મૂળ દીવા પડે છે. દાંત પર જે ચગકાટ માગતો પદાર્થ (એનેમય) હોય તે ધસાર્થ જાય છે. આથી દાંતમા સડો પેસે છે અને પોચ પડે છે દાંત ચીમ્યા, મેવા અને છરીવાળા તેમજ પીગી બેગીવાળા ખને છે. આથી દાંતનું મૂળ ફેરાવા માટે છે પરિણામે દાંત હાલવા માટે છે, અને દાંતની વચ્ચે ખાધેના ખોરાકના રજકણો બરાઈ ગહે છે. એ કાઢવા માટે ટાચણી અથવા સળીથી દાંત ખોતરવાની ફરજ પડે છે. આથી દાંતો વચ્ચે જગા વધે છે. એને લીધે ફરજેજ સવાર સાજ દાંત ખોતરવાની ટેવ પડી જાય છે આથી લાભે વખતે દાંતમાથી લોહી અને પરુ નીકળવા શરૂ થાય છે ફરજેજ દાંતનાં પેદાં દીવા પડે છે. વખત જતાં એ પેદાં ખવાય છે. અને દાંતોમાથી લોહી-પરુ નીકળે છે. આ લોહી-પરુ બોગક જોડે પેદાં જાય છે. આ ઝેરથી શરીરમા ફરતું લોહી મડુ બને છે, અને પાચનક્રિયા પણ બગડે છે આ પછી પાયોરિયાનું દર્દ શરૂ થાય છે દાંતના આ લય કર દર્દથી આપણુ મુખ સૌંદર્ય ગ્રાહ્ય પડે છે, તેમજ તબિયત કથળે છે.

પાયોરિયાનો ઉપાય

પાયોરિયા એટલે દાંતમાથી લોહી તેમ જ પરુનું નીકળવું, દાંતનાં પેદાંઓ નરમ પડે છે, ખવાઈ જાય છે અને દાંત હાલવા માટે છે આ બધું શાથી થાય છે એ તો આપણે જોઈ ગયા, પણ પાયોરિયાને કેમ અટકાવવો એનો હવે આપણે વિચાર કરીએ

જેના દાંત ખરાબ થઈ ગયા હોય અથવા જેને પાયોરિયા થયો હોય તેણે સૌથી પહેલાં પેટ સાફ રાખવું ગળપણ ખાવું નહિ, સનારે બિઠાવે ત જ લોખંડાનું તાણુ દાંતણુ કરો જે લોખંડાનું દાંતણુ ન મળે તો ખાવળનું તાણુ દાંતણુ કરીને દાંત સાફ કરવા એકેએક દાંત દાંતણુથી તેમ જ શુદ્ધ દાંતમ જનથી બરાબર ઘસીને સાફ કરવો, તેમજ આંગળીથી દાંતના પેદાં

દબાવીને દાંતમાંથી નીકળતો ગદો પદાર્થ દૂર કરવો. ત્યારપછી મીઠાના પાણીથી અથવા ઠંડા તેમ જ ગરમ પાણીમાં સોડા બાય કારબોનેટ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવીને કોગળા કરવા. પરિણામે દાંત પરની ચીકણ, ખેરી, લોહી અને પરુ દૂર થશે; અને મોં સુવાસિત બની દાંત મજબૂત બનશે.

કોઇ પણ ખોરાક તેમ જ પ્રાનસોપારી લીંવા પછી મીઠાના તેમ જ સિંધુવાળા પાણીથી કોગળા કરવાનું બૂધવું નહિ. ઓછામાં ઓછું દિવસમાં ત્રણવાર આ રીતે મેનિ સાફ કરવું. રાત્રે ઊંઘમાંથી જાગે ત્યારે તેમજ રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં મીઠાના પાણીથી કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

દાંતનું મંજન

બદામનાં છોડાંની રાખ અથવા અડાયાં છાણાંની રાખ આઠ તોલા લેવી. એ રાખને બારીક કપડાથી ચાળી નાખી, પછી ૦૧ તોલો કુલાવેલ ફટકડી, ૦૧ તોલો કપૂર, ૧ તોલો કાંટાળું માથું, ૦૧ તોલો સિંધાબૂણ અને ૦૧ તોલો અજમાનાં ફલ-એ સર્વને વાટીને એ રાખ સાથે મેળવવાં અને એ રીતે બનેલું દાંતમંજન શીશીમાં બરી રાખી સવાર સાંજ બસવું. આમ કરવાથી તમારું મુખ સુવાસિત રહેશે, સાથે સાથે તમારા દાંત દાઝમની કળી જેવા સ્વચ્છ બની જશે. અઠવાડિયામાં બે વાર કડવા લીમડાનું દાંતણુ કરો. સાધારણ રીતે આપણે ત્યાં બાવળનું જ દાંતણુ કરવાની પ્રથા છે; એટલે દરરોજ તો બાવળનું જ દાંતણુ કરવું. આટલું કરવા છતાં પણ જો તમારા દાંત સાફ ન રહે તો કોઇ દાંતનિષ્ણાતની મદદ લ્યો. ઊંક ખગમ થઇ ગયેલા અને હાલતા દાંતોને કઢાવી નાખો, જેથી બીજા સારા દાંતોને તેની અસર થતી અટકે.

દાંતને કામ આપો

દાંતને જો નરમ પદાર્થો ચાવવાનું કામ આપવામાં આવે છે, તો તેની શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે. માટે દાંતને દરરોજ કઠણ અને મજબૂત બનાવે એવો ખોરાક લ્યો. શેરડી, ચણા, ગાજર, મૂળા, સફરજન, શકરિયાં, ટમેટાં, કાકડી, કોપરું, સુકો રોટલો, કડક ભાખરી વગેરેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. આથી દાંત અને જડમાં મજ-

જ્યારે થશે કપૂર અને તવનું તેલ મેળવીને દાત તેમ જ પેદાપર આગળી વતી ધમવાથી દાંત ચોખ્ખા અને પેદા મજબૂત બનશે

શરીર અને દાંતનું આરોગ્ય

શરીર અને દાંતનું આરોગ્ય કાયમ માટે જાળવવું હોય તો કસરત અને ખોરાક અમૂલ્ય ઔષધ છે. ખોરાકમાં બાજી, ટમેટા, નિંજુ તેમજ લિંબુનું પાણી, શેરડીનો રસ, કળા, ખાટા ફળો વગેરે લેવાથી શરીરમાંનાં એરો નાશ પામે છે. છાશ, દહી, દૂધ કેળી વગેરે પીને જીવનશક્તિ ધગવે છે. કમગત કરવાથી અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ અને ચેતનવતુ બને છે. આ શુદ્ધ લોહી દાંતના પેદાને મજબૂત, પેદા મજબૂત બને છે. આત્મગદામાં ગરમાશ પેદા થાય છે, જેથી કબજિયાત રહેતી નથી જઠરમાં અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. ફેફસામાં પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાય છે અને લીંબે મો પગ લાનાશ આવે છે અને ચામડી સુવાળી તથા ચક્રચક્રતી રહે છે. દાંત દૂધ જેવા સફેદ, ચોખ્ખા, ચળકતા અને મજબૂત બને છે.

આવા ચોખ્ખા દાંત જ્યારે તમે દમતા હો ત્યારે અનેકને પ્રેરણા આપે છે અને તમારા મુખ સૌંદર્યમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

દાંત વિશે આટલું વાંચ્યા પછી તમે અરિસા પાસે જઈને બેઠા રહો. ખડખડાટ હસવાનો પ્રયત્ન કરો, અને વિચારી જુઓ કે તમારા દાંત સફેદ દૂધ જેવા ચોખ્ખા અને દાઢમની કળી જેવા ચક્રચક્રિત છે ? જો આ પ્રમાણે ન હોય તો આજથી તમે તમારા દાંત સાફ રાખવાનો દૈનિક નિશ્ચય કરો.



પેટના જે દર્દો થાય છે, તેમાં ધણીખરા દર્દોને માટે સંપૂર્ણ ચાખ્યા વગરનો ખોરાક જવાબદાર છે, કારણ કે કામ દ ને કત્વાનું હોય છે તે કામ તમે તમારા આત્મરક્ષા પાનેથી લ્યો છો. કુદરતે જે દાંત આપેલ છે તેનો સફળપણે ખોરાક ચાવવામાં કત્વાનો છે-અનામત રાખવા માટે નહિ.

[૯]

શાસ્ત્રીય માલિશ (Massage)

“ ઘૂતાચ્છેષ્ટતર તૈલં મર્દને ન ચ ભોજને ”

અર્થ - કોઈ/નમાં નહિ પણ માલિશમાં તેવ ધી કરતા અનેક રીતે શ્રેષ્ઠ છે.

નિઃસર્ગોપચારનાં જૂદાં જૂદાં અંગોમાં મસાજ અથવા તેલ-માલિશ એક અગત્યનું અંગ છે. શરીરનું આરોગ્ય જળવવામાં તેમજ શરીરવિકાસ સાધવામાં તે મહત્વનો ભાગ લેજવે છે; એટલું જ નહિ પણ જૂદા જૂદા રોગો મટાડવામાં તેનો હિસ્સો કંઈ જોવો તેવો નથી. જરાક માથું દુઃખવા આભ્યુ, અને કોઈ સારા નિષ્ણાત માણસ પાસે દર મિનિટ માલિશ કરાવીએ એટલે માથાનો દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે. પેટમાં દુઃખવા આવે અથવા પેચોટી ખસી જાય, અને એ વિદ્યાના જાણકાર પાસે પેટ યોજાવીએ ત્યારે કેવો સુખદ અનુભવ થાય છે એ પેટના દર્દનો દરેક દર્દી જાણતો હશે. આ ઉપરાંત જ્યારે અગેઅગ અકકાઈ ગયાં હોય, શરીર વટવું હોય, આખા શરીરમાં થાક લાગતો હોય ત્યારે આખા શરીર તેવમર્દન કરીને ગરમ પાણીથી નાહીએ એટલે શરીર હળવું-ફૂલ જતી જાય છે. પથારીમાંથી ઊઠવાની તાકાત ન હોય એવા, હાથના અને ફેફસાની મિમારીના રોગીઓને શાસ્ત્રીય માલિશ કરવાથી દરતા ફરતા કરવામાં આભ્યા છે. આ ઉપરાંત યુરોપ-અમેરિકામાં તેમજ આપણા દેશમાં પણ એવા અખતરાઓ કરવામાં આગ્યા છે કે

નિયમિત અને પદ્ધતિસર તેલ-માનિય કરીને અનેક માણસો દોડવાની, વગરનું ટીચકવાની, તરવાની અને એવી ગ્રીજી સક્રિયતા વધારી હોય.

આ રીતે તેલ-માનિય, એ માથાના દુઃખાવા, પેટની પીડા, કમજિયાત, સાધા દુઃખવા, લોહી જમી જવું વગેરે સામાન્ય દર્દોથી માંડીને પાકુરેમ, દમ, હૃદયરોગ અને એવાં બીજાં મંભીર ગણાતાં દર્દો સુધીના તમામ રોગોમાં ફાયદાકારક અસર કરે છે, અને તે એટલું સચોટ હોય છે કે દર્દી પોતે એનો લાભ તુરત જ જોઈ શકે છે.

પણ મને તે રીતે આખા શરીર તેન ચોપડી દેવું એ માનિય ન કહેવાય. તેમ જ ઉત્સાહમાં આવી જઈ શરીર ઉપર ખૂબ જોરથી તેન વસી તેને લાવયોગ બનાવીએ એ પણ ‘શાસ્ત્રીય માલિય’ ન કહેવાય. માલિયની કળાએ એક સુદર ક્રિયા તેમ જ શાસ્ત્ર છે એમાં નિપજ્ઞતા થવા ઇચ્છનારે મદિનાઓ અને વર્ષો સુધી તપશ્ચર્યા કરવી જોઈએ. પણ તદુગતી સાચવવા માટે સામાન્ય માલિયની પદ્ધતિ શીખવા માટે તો આત્મી જિજ્ઞાસા અને ઘોડો જ શ્રમ અને ખત જરૂરી છે.

પદ્ધતિસરનું તેન-માલિય એ શરીરના જૂના, જીર્ણ થઈ ગયેલા કોશોને ડૂક કરે છે. અને નવા કોશોને ખોગક પૂરા પાડે છે મદ યર્જ ગયેલા રક્ષિરાક્તિસ-જ (લોહીની ફરવોની ક્રિયા)ને ગતિ આપે છે. શ્વાસો-છવાસને નિયમિત કરે છે આમડીને સુંવાળી અને ચક્રચક્તિ બનાવે છે. હાડકાં મજબૂત અને ગ્રિથનિસ્થાપક બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ તેનો વિકાસ પણ કરે છે.

તેલ-માલિયની ક્રિયા, વગરનું વધાગવાનું અને ઘટાડવાનું બંને જાતનું કામ કરે છે. અમુક પ્રકારનું ઉત્તેજક (irritating) માલિય કરવાથી શરીરમાં લોહી ઝપાટાઝપ ડરવા માટે છે પરિણામે આખા શરીરને વધારે ઓક્સિજન મળે છે આમ શરીરમાં ખૂબ જમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ચગળીવાળા માણસના શરીરના વધાગના કોશોને બાળી નાખી ચરબી ઘટાડવાનું કામ કરે છે જ્યારે નજીબ, શરીરે નખાઈ ગયેલા હાડકાં જ નેવા શરીરવાળા માણસને સાવ જૂદી જ જાતનું ધીમું માલિય કરવાનું

હોય છે. આ ક્રિયા તેની મંદ થઈ ગયેલી લોહીગતિને વેગ આપે છે. તેના મુક્કા અવયવોમાં રત્નેદનું સિંચન કરીને તેને મજબૂત બનાવે છે; અને ધીરે ધીરે શરીરનો જૂનો કચરો દૂર કરી નવા જીવંત કાશો બનાવવામાં મદદ કરે છે અને આ રીતે નંખાઈ ગયેલા શરીરને ફરીને પાણું અશક્ત અને પ્રાણુવાન બનાવે છે.

જગતના તમામ દેશોમાં આજે તેજ-માલિશની ક્રિયા પ્રચલિત છે. અને જૂદી જૂદી રીતે વિકાસ પામી છે. વર્તમાનકાળમાં યુરોપમાં સ્વીડનમાં આ કળાએ ખૂબ પ્રગતિ સાધી હતી. અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ નિસર્ગો-પચારક ડૉ. કેલોગ અને બીજાઓએ તેને શાસ્ત્રીય રૂપ આપીને વધારે લોકપ્રિય બનાવી છે. ચીન, જાપાન, અફઘાનિસ્તાન, ઇરાન-બધે જ આ રિવાજ પ્રચલિત છે. ભારતવર્ષમાં તૈલાભ્યંગનો રિવાજ ધણા જૂના કાળથી ચાલતો આવ્યો છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાન, બિહાર, બંગાળ, મદ્રાસ વગેરે પ્રાંતોમાં તેજ ચોળા પછી સ્નાન કરવાનો રિવાજ આજે પણ પ્રચલિત છે. આપણા વૈદકીય ગ્રંથોમાં તૈલાભ્યંગનો ઉલ્લેખ ઢેકઢેકાણે મળી આવે છે. તેમાં કેવી કેવી જાતનાં તેજો વાપરવાં, કેવા કેવા મસાલાઓ નાખવા, કઈ ઝકતુમાં કયાં તેજો વાપરવાં વગેરે અનેક પ્રકારની સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. આ શાસ્ત્રે પ્રાચીન કાળમાં પણ કેટલી બધી પ્રગતિ સાધી હતી તેનો ખ્યાલ આ ગ્રંથો આપે છે; અને આપણને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે છે.

હિંદમાં વ્યાયામની પ્રવૃત્તિના વિકાસને પરિણામે ધણા લોકોને, ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓને, આ વિષયમાં રસ લેતા કર્યા છે. એની ઉપ-યોગિતા અને મહત્ત્વ જોતાં દરેક શાળાના, વ્યાયામ મંદિરના અને એવી બીજી કેળવણીની સંસ્થાઓના અભ્યાસક્રમમાં માલિશની વિધાને સ્થાન આપવું જોઈએ, જેથી તેનો ખૂબ પ્રચાર થાય.

પહેલો કિસ્સો

માયાનો દુઃખાવો એ લગભગ દરેક બહેનની ફરિયાદ હોય છે. તેવી રીતે મંજુલાને માયાનો દુઃખાવો છેલ્લાં ૭ વરસ થયાં રહ્યા કરતો હતો.

સાથે સાથે હોસ્તીરીઆનું દર્દ પણ હતું. જ્યારે જ્યારે હોસ્તીરીઆ આવે ત્યારે ત્યારે માથામાં ભારે વેદના થાય. જાણે માથું હમણાં ફાટીને બે ટુકડા થઈ જાય. સજાકા મારે, આંખો બિચડી ન શકે. આ પ્રકારની વેદનાથી જીવ ન આવે. દવાઓ, ઈન્જેક્શનો લીધાં, પણ ખાસ અસર ન થઈ. આખરી ઈલાજ તરીકે માલિશનો પ્રયોગ અજમાવવાની ધરના માણસોને ધૃષ્ટા થઈ. અને શાસ્ત્રીય માલિશ કરનાર પાસે મંજુલાના માથાનું માલિશ શરૂ કરાવ્યું.

પહેલે દિવસે માથામાં શુદ્ધ આંખળાના તેલનું, માલિશ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી, વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓ વડે, મનને અને જ્ઞાનતંત્રીઓને શાંતિ મળે તે પ્રમાણે શાસ્ત્રીય માલિશ કર્યું. માલિશની અસર ધીરે ધીરે થઈ. મંજુલાને જીવ આવવા માંડી. અને ૭ થી ૮ કલાક ધસ-ધસાટ નિદ્રા લીધી. પરિણામે તેનામાં રક્તિ દેખાઈ. માથાનો દુઃખાવો ઓછો થયો. આવી રીતે બે મહિના સુધી માથાના માલિશનો મંજુલાને શાસ્ત્રીય પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો; અને સદાને માટે તેના માથાનો સખ્ત દુઃખાવો, જે ધણાં વરસ થયાં તેની તન્દુરસ્તીને તુકશાન પહોંચાડતો હતો તેનો અંત આવ્યો. અજો મંજુલાને હોસ્તીરીઆ પણ નથી આવતો. તખ્તીયત ખૂબ જ સરમ અને નિરોગી છે.

બીજો કિસ્સો

શેઠજીને ટાઇફોઇડ તાવ આવ્યો. લગભગ દોઢ માસ સુધી ખાટલામાંથી બીબી ન થઈ શકી. શરીરમાંથી ચરખી અને લોહી તદ્દન સ્પર્શક થયાં. જાણે જીવતું હાડપિંજર. આ રિયતિમાં પૂરા ત્રણ માસ ગાળ્યા. તાવ ઉતરી ગયો, પણ શરીરમાં ચેતન નહોતું એટલે ચાલી કેવી રીતે શકાય ?

લોહી અને શક્તિ લાવવા માટે ઈન્જેક્શનો મરાવ્યાં. તાકેલિક અસર જણાઈ. પણ શેઠજીનાના પગના સાંધાઓ સખ્ત થઈ ગયા હતા, એટલે ટીચજીમ થી પગ વળે નહિ. આને લીધે ચાલી શકાય પણ નહિ. શરીરની ચામડી ચૂકી અને ચીમળાઈ ગઈ હતી. ડોક્ટરે કહ્યું કે, શેઠજીનાના શરીરને સુધારવા માટે દવા કરતાં માલિશ વધારે જરૂરું છે.

ખીજે દીવસે શોભનાના આખા શરીર તેલ માસિકા કરાવવાનો તેના પિતાએ નિર્ણય કર્યો. તેઓ 'આરોગ્ય-ધામ'માં આગ્યા, અને શોભનાના શરીરની સ્થિતિ નજરોનજર એમે જોઈ લીધી.

શાસ્ત્રીય માસિકાનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો. એકાદ અડવાડિઆની મહેનતથી શોભનાના શરીરમાં એતન આવવા માંડ્યું. સહેજ કુમાશ આવી. ચામડી પર પણ અસર દેખાવા માંડી. આવું શુભ પરિણામ આવ્યા પછી એમે ત્રણ મહિના સુધી માસિકાનો પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો. ત્રણ મહિનાને અંતે શોભનાના કરમાયેલ ચહેરા પર તાજગી અને લાલારા દેખાઈ. સાંધાઓ નરમ પડી ગયા, કરચલો પડેલ ચામડી તસતસતી થઈ. ચાલવાની શક્તિ આવી, બૂખ લાગવા માંડી. ખોરાક સારી રીતે લેવાતો અને હજમ થઈ જતો. આજે આ વાતને આઠ માસ વીતી ગયા છે. આઠ માસ પહેલાં શોભના જે હાડપિંજર સરીખી ખાટલામાં દેખાતી હતી તે આજે સંપૂર્ણ તાજગીથી ભરેલી જેવામાં આવે છે. તેનું વજન ૧૫ રતલ વધેલું છે.

ખોગકમાં મોસંખી, સંતરાનો રસ, તાજ-મોળી હાથ, ખાંદેલ શાકભાજીઓ, માવડું દૂધ, મધ વગેરે આપવામાં આવતાં હતાં.

ત્રણ મહિના પછી બહિંના હાથે દળેલ લોટની બાખરી, શાક-ભાજીઓ, દહીં, દૂધ, હાથ, દાળ, બાત વગેરે શરૂ કર્યાં હતાં.

આજે શોભના હસ વરસતી છે પણ ઉંમરમાં તેર વરસની તંદુરસ્ત કન્યા જેવી દેખાય છે.

*

હવા પીવાથી જે વજન વધે છે તે રોગી વજન ગણાય. કુદરતી ઉપચારો-જેવા કે કસરત, માસિકા, અને પ્રજવનકોથી ભરપૂર ફળ, બાજી, કંદમૂળના પ્રયોગો કરવાથી ચોક્કસ વજન વધે છે. આમાંથી મેળવેલ વજન એ નીરાગી

પ્રયોગકથાઓ

લેખકની વ્યાયામતપશ્ચર્યા પંદર વર્ષ ઉપરાંતની છે. છેલ્લાં દસેક વરસ થયાં કરાંચીમાં અને હાલ મુંબઈમાં રહીને શાસ્ત્રીય વ્યાયામ-પદ્ધતિથી તેમ જ નૈસર્ગિક સારવારથી તેઓ કેટલાક અસાધ્ય રોગો મટાડે છે: જેવા કે દમ, મીઠીપેશાબ, હીવર-(કલેબ્ર)નાં દર્દો, પાંડુ-રોગ, વાયુ (ગેસ)નાં દર્દો, અપચો, જૂની કબજિયાત, ફેફસાંના રોગો, શરીરના સંધિઓ અક્ષાઈ જવા વગેરે. ઉપરાંત નિર્માર્ક્ય અને દુખળા માણસોને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિની કસરતો, સુયોગ્ય ખોરાક, માસિશ, સૂર્યસ્નાન, વરાળસ્નાન, માટીના ઉપચારો, જલોપચાર વગેરે કુદરતી ઉપચારો દ્વારા સારવાર આપે છે. એમની ચોક્કસ માન્યતા છે કે દવા દહીંઓને ઉપરછલો આરામ આપે છે-દર્દને દાખી દે છે -ન્યારે શાસ્ત્રીય કસરત અને કુદરતી ઉપચારો દ્વારા તે નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

અહીં જે પ્રયોગકથાઓ રજૂ કરી છે તે તદ્દન સાચી છે. એમાં સુદલ અતિશયોક્તિ નથી.

[૧]

દમના એક દર્દીના ઇતિહાસ

એક પાંત્રીસ વરસના પાગરીમાઇ મારી પાસે આવ્યા. તેમની તબિયત નરમ હતી. બોલતાં બોલતાં એમને શ્વાસ ચડતો હતો. ઉધરસનું ઠસકું આવતું હતું. વાત કરતાં કરતાં આંખો મિચાઇ જતી હતી. એમના મોં ઉપર ચાંક અને વેદનાની રેખાઓ સ્પષ્ટ દેખાતી હતી. મેં કહ્યું, ‘તમે થોડો આરામ કરો. શ્વાસ બેસી જાય ત્યાર પછી વાત કરો.’

આરામ લીધા પછી તેમણે મને પોતાના દમના વ્યાધિનો જે ઇતિહાસ સંભળાવ્યો તે આ પ્રમાણે હતો:

‘મને દમનો વ્યાધિ છેક નાનપણથી છે, કારણ કે અમારા ‘કુટુંબમાં આ દમનો વ્યાધિ વંશપરંપરાથી લોહીમાં ચાલ્યો આવ્યો છે. માગ પિતાશ્રીને દમનો વ્યાધિ હતો; અને મને પણ વારસામાં દમ મળ્યો છે. આ લખકેર દમથી કુ ખૂબ જ કંટાળી ગયો છું. અનેક દવાઓ કરી, ઇન્જેક્શનો લીધાં, અને પેટ સાફ રાખવા માટે તો દરરોજ પેરેશીન (શુદ્ધ એરંડિયું) લઉં છું, જેથી પેટ સાફ રહે છે. આટલાંકું કરવા છતાં દમના વ્યાધિમાથી મૂકત ચર્ષ થકતો નથી. દાકતરોને મોં-માઘ્યા પૈસા આપ્યા. તરહતરહતી સારવારો કરી. લોહીને વધારે શુદ્ધ બનાવવા માટે છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબનાં ઇન્જેક્શનો દાકતરોએ જેટલાં લેવાનાં સૂચવ્યાં તેટલાં લઇ ચૂક્યાં. વૈદોએ પોતાની જિંયામાં જિંચી ભરમો વાપરી નેહ. ખોરાકમાં

જે કશું તે પ્રમાણે ફેરફાર કરી લેવા-પણ એ બધું થોડા વખત માટે રાદન પૂરું નીવડ્યું. મારે તો દરે આ દમના આધિમાંથી મન બનતું, જે. હવાઓ પી પીને અને ઇન્જેક્શનો ખાઈને દરે તો ઈં સાવ ઇંટાણી મરેા થું.

‘દરે તો કુદરતી ઉપચારનો અખનરો અનભાવેા બાકી રહો છે. એ તમારી પાસે છે તેથી આવ્યો થું. તમે જે કહેશો તે પ્રમાણે વર્તોશ.’ મેં તેમનું ચરીર તપાસ્યું. ફેફસાં તાન નખળાં દર્દાં. ધિર-જઠર પોનાની ફરજે બગાડર ખખવનાં નડોતાં. આંતરડાં દરેજન જીવાત લેવાથી બિલકુલ નખળાં અને સૂકાં થઈ મર્દાં દર્દાં. બાંતીમાંથી કશો અવાજ આવતો હતો. યાકેલો માથુંમ દાર્દો હોય તેવી રીતે દર્દીને આખો દિવસ દાર્દ ગળા કરતો. બિલ લેવાય જ ક્યાંથી ? જેમ જેમ રાત્રિનો ઠંડો પહોર થઈ તેમ ઉધરસનું અને દાર્દનું ભેર વધતું જણ દર્દી ગરે મરમ પાણીનો શેક કરે ત્યારે થોડક આરામ મળતો. આમ દર્દી રાત્રિવસ દેરાન દેરાન થતો હતો. ધંધોરાજીએ કંઈપણ થઈ રહેતો નહિ. દર્દીને આધિમાંથી છૂટવા માટે ફરજ જવાની ઇચ્છા થાય; પણ ઠંડી હવા સદન ન થાય એટલે ફરજનું માંડી વાળતુ પડતું. આમ ચિંતામાં અને દુઃખમાં દિવસો પસાર થતા દર્દી.

બીજો દિવસે દર્દી મને મળ્યા. સૌથી પહેલાં તેમની ઉધરસ ઓછી કરવા માટે ઉભાયો શરૂ કર્યો. પેટ સાફ રાખવા માટે બાજીઓ, લસણ, આદુ અને સુયોગ્ય જોગક નક્કી કર્યો. નાક બાકી જઈ દર્દી એટલે શ્વાસ લેવામાં જે સુરેકેલી નડતી હતી તે દૂર કરવા માટે દર્દીને માથે આવે તેવી શ્વાસની ક્રિયાઓ, તદ્દન દળવી કસરતો, વરાળ, પીવા માટે નવરોકું પાણી વગેરે ઉપચારો શરૂ કર્યા.

આમને આમ અકવાડિયું પસાર થયું. આ સમય દરમિયાન દર્દીએ ખૂબ જ રાદન મેળવી ઉધરસ ઓછી થઈ ગઈ. કમજિયાતમાં ઠીક ઠીક ફાલેા થયો. હાર તો તદ્દન બંધ થઈ ગયો.

ખીજે અકાડિયે જે પ્રયોગો ચાતુ હતા તે તો ચાતુ જ ગણ્યા. કમગતનું પ્રમાણ વધાર્યું તે ઉપરાંત ફરવા જવાનું, ગરે ઓછું ભોજન લેવાનું, સૂઈ સ્નાન વગેરે ક્રિયા વધારી ખીજ અકાડિયાને એ તે દર્દીને મારા ઉપચારોમા શ્રદ્ધા જામવા લાગી તેનામા ઉત્સાહ આવ્યો તેના મનમા ખાતરી થવા લાગી કે હવે હું જીવવાને જરૂર વાપડ બનીશ એના મુદુબનો માણ્યોને આ તાત્કાલિક ફેફફાર જોઈને આશ્ચર્ય થયું સૌને આશા બધાઈ

ત્રીજે અકાડિયે ખોરાકમા વધુ ફેફફાર કરો મોમ મીનો ગમ, દૂધ, અજીર, બાજીનો ગમ, રોટલી, ખીચડી વગેરે લેવું રાત્રી મ્યું. આ મધા ખોરાકોને હજમ કરવા માટે દર્દીને આનંદ થાય, થાક ન લાગે, અગમા મૂર્તિ આવે તેવી થોડી કસગતો કરવાની વધારી ફરવાનું પ્રમાણ વધાર્યું સાથે થોડું દોડવાનું રાત્રી મ્યું આ બધી ક્રિયાઓથી ખાધેનો ખોરાક હજમ થઈ જતો. કમગિયાતનું નામનિશાન ન ગળું નિવર-જગ બગમર કામ કરતા થઈ ગયા લોહીમા જીવન પેલ થયું સ્નાયુઓ મજબૂત બન્યા ઉધરસ, હાફણ કમગિયાત, ફેફફાની નમજામ, અશક્તિ, અપચો રાત્રી વગેરે જે અગાઉ થતું હતું તે તો મધુએ કમગરત સુરોગ્ય ખોરાક અને શરીરશુદ્ધિ નાગ પામ્યું આમ પાચ મહિના સુધી ક્રિયાઓ નિયમિતપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક ચાતુ રાખી

યુવાન બાઈ પોતાનો સ્વતંત્ર ધધો કરી શકે છે મવારે અને સાંજે ભોજન લઈ શકે છે ભોજનમા ગમે તે પ્રકારનો ભારે ખોરાક ખાઈ ને હજમ થી શકે છે એમનું શરીર ખડતલ બન્યું છે

પાચ મહિના પહેલાં જેને થોડું ચાવતા હાફ ચડતો તે અત્યારે એ-તદુગત માણસની પેઠે જ છાતી કાઢીને ટદાર ચાવી શકે છે કોઈ અમણ્યો માણસ તેને જુએ તો કંપના પણ ન કરી શકે કે આ માણસ એક વખત દમથી પીડાતો હશે-એટલો અજમ ફેફફાર તેમના શરીરમા થઈ ગયો છે એનો ચિકિત્સા દવાઓ અને વૈદ્યોની લાગમે ઉપગ્રસ્ત ઉપચારોની જીતની જાહેરાત કરતું તેમનું લાલચૂમ શરીર જોઈને

તેના રોગોગ્રનો આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઇ ગયા છે. માન્યામાં ન આવતું હોય તેમ ફરી ફરીને તેને પ્રશ્નો પૂછે છે “.....ખરેખરે તું હવા વગર સાચે થઇ ગયો ! એક પણ બાટલી પીવા વગર !”

દમના દર્દો માટે કેટલીક સામાન્ય સૂચનાઓ

(૧) તમારું પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત રહે નહિ તેવી કાળજી રાખો. કબજિયાત રહેતી હોય તો એનીમા લાઇને મળતે છૂટો પાડો.

(૨) સાંજના વખતે બોજન ન લો. ખૂબ ખૂબ લાગી હોય તો પાંચ વાગે જમી લેવું. ત્યાર બાદ ખુશી હવામાં ફરવા જવું.

(૩) દમની ખસર દેખાય એટલે ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ દરમિયાન ગરમ પાણી, અથવા ગરમ પાણીમાં લિંબુ નીચોવી પીવું. ઉપરાત મીઠાના પાણીના કેમળા કરવા.

(૪) ટળખાથ (પેકુ સ્નાન) સવારે અને સાંજે ૪ વાગે લ્યો.

(૫) સવારે સામાન્ય નવગેકા ગરમ પાણીમાં ચોક્કુ મીકુ, (Salt) નાખી ૨ શેર, ૩ શેર પાણી પીવું. ત્યારબાદ મોમાં અમિળાં નાખીને ઉકલો કરો, જેથી કફ બહાર નીકળશે. પરિણામે જાતી હળવી બનશે

(૬) વરાળનો મોંમાં અને નાક દ્વાર શ્વાસ લ્યો.

(૭) કફ કરે તેવા પદાર્થો ન લેશો. સાકલાણાઓ ફક્ત બાંધીને ચોક્કુ મીકુ (Salt) નાખીને લેવાં.

એ કબજિયાતથી પીડાતો હતો

પચીસ વરસનો એક યુવાન ઘણાં વરસથી કબજિયાતથી પીડાતો હતો. આ યુવાને કબજિયાતમાંથી મુક્ત થવા, ચાલવાની કસરત શરૂ કરી. દરરોજના એ ચાર માઇલ ચાલતો. દિવસમાં પાણી પણ ખૂબ પીતો. સવારના બોજનમાં દાળ, બાત, રોટલી, શાક વગેરે અને સાંજે ખીચડી, છાશ. લાખરી અને શાક લેતો. આવી રીતે નિયમિત બોજન કરતો. દિવસભરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં પાણી પીતો; અને સવાર-સાંજ ચાર માઇલ પગે કુવા જતો-હતાં એની કબજિયાત કેમેય કરીને દૂર ન થાય. લુક્ષ્મણ લે તે પણ હજમ થઈ જતો. બે-ત્રણ વખત એરડિયું લે ત્યારે સાધારણ લુક્ષ્મણ લાગતો. આટલી બધી સખત કબજિયાતથી તે પીડાતો હતો. પેટ તો નગારા જેવું ઝિપમેલ રત્ના કરતું. ખૂબ લાગે પણ દસ્તની કુદરતી હાજત ન લાગે. આથી તે ગભરાયો. ધીરજ હાડી. કબજિયાત દૂર કરવા તેણે ફરી પાછી દવાઓ પીધી, લુક્ષ્મણની ટીકડીઓ ખાધી, પણ પરિણામ શૂન્ય. તેની કબજિયાતની શરિયાદ એવી ને એવી જ ચાલુ રહી.

કારણો શાં હતાં?

એક દિવસ આ યુવાન અમારી પાસે આવ્યો. તેણે પેટાની કડુણ સ્થિતિ જણાવી. એનું પેટ અત્યંત સખત હતું. શરીર પીળું હતું. આંતરડાં અસકત બની ગયાં હતાં, જેને લીધે આંતરડાંથી મળ જૂદો નહોતો પડતો. જે પાણી પીવામાં આવતું તે બધું ગોપાઈ જતું હતું. આને લીધે મોટા આંતરડામાં મળ સૂકાઈ જતો. લાંબી કબજિયાતને લીધે અવારનવાર માથાનો દુઃખાવો રત્ના કરતો, શરીરના સાંધા ઝંઘાઈ જતા, હાથપગનાં તંજિયામાં બળતરા થતી, આંખો લાંબ રહેતી, શરીર આખો દિવસ ગરમ રત્ના કરતું; શરીરમાં

આગમ ગ્લા દરતુ, કામ કરવામા એનુ ચિત પરવાતું નહિ,
 જ્ઞાનતંત્રએ હમેશા શ્રમિત જણાતા, અને પશ્ચિમામે એવેની ગ્લા કરતી
 ડેવટનો પ્રયોગ કુદરતી ઉપચારનો બાકી હતો તે અજમાવવા
 તેણે અમને મ્હુ કમજિયાતનું દર્દ એટલું મધુ જૂનું બની ગયું
 હતું કે તેને ફગ કરવા વખત તો લાગે અમે દર્દને સાચી સલાહ
 આપી 'કમજિયાતને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરવા માટે યોજામ
 યોગ નજ મહિના લાગશે તમારી પાસે ત્રણ મહિના સુધી કુદરતી
 ઉપચાર કરવાનો સમય અને સગવડ છે' દર્દએ શ્રદ્ધાપૂર્વક હા પાડી
 ઉપાયો સૂચવ્યા

બીજો દિવસે અમે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કર્યા સવારમાં બાફેની
 સામ્રાજીએનો નસ, બાફેની લાજી, ખાટું નિજી નીચોવીને તેમજ
 ઘઉંનું ચૂનું લેવાનું સૂચ્યું બપોરે ત્રણથી ચા નાગી, ઉપરની
 ઠલ અને બી મનો નાખી, બાકીનો બધો ભાગ (હાતરા સહિત)
 ચાવી જવાનો હતો સાજો ખીચડી અને લાજી આ ઉપરાંત દિવસના
 બાજમા ત્રણ વખત ગરમ પાણી મધ અને અધુ લિજી નિચોવીને
 પીવાનું હતું

અડવાડિયામા ત્રણ વખત સાધાગણુ ગરમ પાણીવાળો એનીમા
 લેતા હતા બોગમમા આટલો ફેરફાર કર્યા પછી એમને થેડી
 પેટની મગ્તો બતાવવામા આવી, ઉપરાંત સાજ-સવાર ફગવાનું તો
 ચાનું જ ગમ્યું ધીમે ધીમે વધતા વધતા છ માઈન સુધી એને
 પહોંચાડી દીધો

આ ઉપરાંત રોજ ગરે સૂતી વખતે પેટ ઉપર કાળી માગીને
 લેપ ફગવામા આવેનો આની અસર તરીકે પેટની કૃત્રિમ ગરમી
 યોગી થઈ ગઈ

તીખા તમતમતા તળેલા-વગરેલા પદાર્થો મસાલેલા અથાણુ,
 બગ્દવાળાં બનાવગી પીણા વગેરે નુમ્સાનખરક પદાર્થો લેવાની સદતર
 મનાઈ કરવામા આવી હતી

• એનિના તેમજ ટળજાથ (પિડુસ્તન ની બરપૂર વિચાર માટે લેખક
 "દવાનો ઉલ્લા ધૂટો" નામનું પુસ્તક જુએ.

કચ્છે સાફ થયો

આમ બેગકમાં શાસ્ત્રીય ફેરફાર કરવાથી શરીરમાં નવો કચ્છો એકઠો થવાની તક રહી નહિ, અને જૂનો કચ્છો બહાર નીકળવા લાગ્યો. લોહીમાંથી જન્મા થઈ ગયેલુ ઘેર છૂટું પડી પરસેવા માગફતે બહાર નીકળુ પરિણામે પહેલા એ મહિનામાં જ સાધા દુ બવાની ફિગ્યાદ દૂ થઈ પેટ પ્રમાણમાં સાફ રહેવા માડ્યુ થોડી થોડી ભૂખ પણ લાગવા માડી. અને સૌથી મોટો ફાયદો તો એ થયો કે આખો દિવસ જે બેચેની ગહેતી હતી, જાનનું જુનો જે થાક જણાતો હતો, તે ફરિયાદો દૂ થઈ

પણ આ ઉપચારોની સચોટ અસર તો ત્રીજે મહિને જણાઈ. હવે ભૂખ બરાબર લાગવા માડી શરીરમાં જે ફિઝાશ હતી એ દૂ થઈ ગઈ હવે દૂધ, ઘઉંનું ચૂરું ને રોટલી, બાખરી, શાકભાજી, નિંજુ, કેળા વગેરે ફળો લેના હતા તે બરાબર પચવા માડ્યા, અને નવું લોહી બનવા માડ્યુ. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી કૃત્રિમ ગરમી યાંત પડી ગઈ આતંગડા કામ કરતા થઈ ગયા આમડીનો ગગ કુદરતી લાલાશ પકડવા લાગ્યો. પહેલા કદી ન અનુભવી હોય એવી તાજગી અને સ્ફૂર્તિ તેને હવે જણાવા લાગી

આજની સ્થિતિ

ત્રણ મહિનાની શાસ્ત્રીય સારવાર પછી આજે તે કબજિયાતના જૂના દર્દથી સાવ મુક્ત થઈ ગયો છે સવાર-સાંજ એ વખત કુદરતી હાજતે જાય છે સવારે રોટલી, શાક, બાજી અને નિંજુ વગેરે લે છે. બપોરે ફળોનો રસ અને લિંડુનું શરબત લે છે સાંજના ખીચડી, બાજી, છાશ વગેરે લે છે દરરોજ નિયમિત અર્ધો કલાક બ્યાયામ કરે છે દિવસના બાગમાં પૂરતું પાણી પીએ છે આમ તેણે પોતાના જીવનને નિયમગ્રહ કરી દીધું છે આજે તેને કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક ફિગ્યાદ નથી.

કાળી માદીમાં અનેક ગુણો સમાયેલા છે હરસ, કબજિયાત, સોજો, તાવ, નાના બચ્ચાના ઝાડા વગેરે ઉપર કાળી માદીનો લેપ ઝડપી અને કાયમી ફાયદો આપે છે, એટલું જ નહિ, પણ શરીર માહેળી કૃત્રિમ ગરમી અને બીજાં એવા ચૂસવાનો ગુણ એમાં સમાયેલો છે

[૨]

મારું વજન વધ્યું

ત્રણેક મહિના પહેલાં એક દર્દીને મારા ઉપર કાગળ આવ્યો એ કાગળમાં દર્દીએ પોતાની પ્રકૃતિની જે વિગત રજૂ કરેલી તેને સ્વાસ્થ્ય નીચે મુજબ હતો :

“મારું શરીર નીરાળી ગળવા માટે છેલ્લાં એ-ત્રણ વરમથી વેઠો



અને ડોક્ટરોની કેટલીયે દવાઓ હું અજમાવી ચૂક્યો છું. એમાં મને સફળતા નથી મળી. મારું વજન કેટલાંયે વરસ થયાં ૯૦ રતલ જ રહે છે, એથી તે વધતું જ નથી. મારી મુખ્ય કસિયાદો આ છે : તાવ આવે છે. જૂખ મરી મઘ છે. અશક્તિ વધારે પ્રમાણમાં રહે છે. ઘરીજ તદ્દન નબળું અને ફિક્કું પડી ગયું છે. પેદામાં ગડબડ થવા કરે છે. કબજિયાત રહ્યા કરે છે. આખો દિવસ બેચેની રહ્યા કરે છે. કોઈપણ કામ કરવામાં

“મારું વજન વધ્યું”
શ્રી પુરુષોત્તમ એમ. ધોળકિયા

કંટાળો આવે છે જીવનમાંથી આનંદ ઓછો થઈ ગયો છે. મોં ઉપર નિસ્તેજતા છવાઈ ગઈ છે. છેલ્લાં બે વરસ થવા નિમારી લાગુ પડી છે. ટાકનરોની દવા પર વિશ્વાસ નથી વેઠોની દવા પી પીને થાકી ગયો છું. કુદરતી ઉપચાર તરફ મન દોડે છે. તમે સાચો માર્ગ જતાવશો ?

“કમરત, ખોરાક, શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવાના નિયમો વગેરે જેટલી મને ઉપયોગી થાય તેટલી માદિતી વિસ્તારથી પત્ર દ્વારા લખી મોકલશો.”

બેઠાં જીવનને ઓવે શરીરમાં અનેક પ્રકારની નાની-મોટી બાધોએ ચડે થાય છે. શરીર મહિના સંખ્યાઓમાં એક એકાં થાય છે ત્યારે તે હી

‘માઝ’ વગન વધ્યું

મંદુ અને રેત્રિષ્ઠ બને છે. આ ઉપરાંત મુખ્ય ગ્રથિઓ જેવી કે, લિવર, જઠર, બરોળ, આંતરડાં વગેરે પોતાની ક્રિયાઓ નિયમિત અને એકધારી કરી શકતી નથી, જેથી બોગકનો જે રસ બનવો જોઈએ તે ન બનવાથી હોઝરીમાં સડવા માંડે છે. આમ થવાથી ગેસ પેદા થાય છે. ખાટા ઝોડકાર આવવા માંડે છે. પેટમાં પચ્ચર ભર્યા હોય તેટલો બોળે જથ્થાવ છે. લિવર પોતાની ક્રિયા કરતું અટકી જાય છે અને હોઝરીના ઝેરી ગરમ વાયુથી લિવર સખત બને છે. જઠર પણ પોતાની ક્રિયા કરતું થંભી જાય છે. આમ ઝોડીસાથે દલ્લો થવાથી શરીર માંહેનું ફરતું લોહી અશુદ્ધ અને ઘટ્ટ બને છે. જેને લીધે તાવ આવે છે—માયું દુઃખે છે.

અંગેઅંગમાં સુસ્તી પ્રસરી રહે છે. બરોળ વધે છે, પરિણામે લાલ રજકણોનો જથ્થો ઓછો થવાથી લોહીનો રંગ બદલાઈ જાય છે. આ બધાંને પરિણામે ગામડીમાં ફિસ્ટાસ આવે છે. કુદરત એક અથવા બીજી રીતે માણુમની જૂલો બતાવે છે. જ્યારે માણુસ ધંધારોજગારમાં પોતાનું જીવન પરીવી દે છે, ત્યારે એ શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવાની ખાસ મહેનત લેતો નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે આખું ચે શરીર રોગનું ધર બની રહે છે. અને જ્યારે તે સાવ પથારીવશ થાય છે ત્યારે તેનાં અશુભો ખૂલે છે. પછી હઠીં સાજા થવા માટે દવાઓ પીએ છે અને પોતાના મનનું સમાધાન કરે છે. હઠીંને એમ ખબર નથી કે દવા એ તો ફક્ત યીગડું છે. દવા રૂપી યીગડું લાંબો વખત ટકતું નથી.

એમની સારવાર નીચે મુજબની હતી.

સવારમાં ઊઠીને, દાંતણ કરીને, પાણી પીવાનું—ઉષ્ણપાન. લાંબા પાસ લેવા અને મૂકવાની તેમજ સાદાં યોગના આસનોની હળવી કસરતો. આ બધી ક્રિયાઓ બહુ જ ધીરે ધીરે તેમજ જરા ચે યાક કે કંટાળો ન આવે તેટલા જ પ્રમાણમાં કરવાની હતી. સાંજે ફરવા જવું, રાત્રે વખતસર સૂઈ જવું વગેરે સામાન્ય સૂચનાઓ આપી દીધી હતી. ફરવા જતી વખતે લાંબા શ્વાસ લેવા—મૂકવાની ક્રિયા કરવી.

ભાણ્યો, મોસંખી, નારંગી, મધ-પાણી અને લિંબુ એ ત્રણેને મેળવીને બપોરે પીવું. ખીચડી, દૂધ, દિવસમાં પૂરકગ પાણી-બસ આટલું જોગડ તરીકે લેવાનું રાખ્યું. ગરે બહુ જ સાદો જોગડ લેવાનું મૂચવેલું, જેમાં ખીચડી અને દૂધ હતાં.

ઉપગતી ક્રિયાઓ ચાલુ કરી. આથી શરીરમાંથી ધીરે ધીરે કેટલુંક એર પડેના વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે ઝાણું થયું. તાવ ચાલ્યો ગયો. દસગન કરવાથી જરૂરનો અગ્નિ જાગૃત થયો. લોહીના રંગમાં ફેરફાર પડ્યા લાગ્યો. અંગમાં ધણે વરસે નવું ચેતન આવતું હોય તેમ થોડી મૂર્તિ જણાવા લાગી. આમ આટલો ફેરફાર જણાવાથી પંદર દિવસ પછી ખીણ કમગતો વધારી અને જોગડમાં ફેરફાર કર્યો.

પંદર દિવસ પછી જે કમરતો વધારી હતી તે નીચે મુજબ હતી: આમગતી બધી કમગતો ઉપગત યોગનાં આમનોમાં 'પવનમુક્તાસન,' 'પથિમોક્તાનામન,' 'મર્પાસન,' 'કટિનમન,' 'યકૂતમંચન,' ઉત્તાનપાદાસન, 'કટિમંચન'—આટલું આમનો સરઆતમાં એક એકની સંખ્યાથી શરૂ કર્યાં. જે દિવસે એક આસન વધાવના ગયા. આડન સંખ્યાએ પહોંચ્યા એટલે બંધ કર્યાં. આમાં થયું જે થાક લાગે તો બધા આસનો કરવાનો આમ્રહ નહોતો રાખતા.

જોગડમાં આ વખતે ફેરફાર શરૂ કર્યો. ઉપર જે જોગડ આપ્યો છે તે તો ચાલુ જ રાખ્યો, એ ઉપગત એકાદ રોટલી અને દૂધનું મહાણું ચોક્કસ વધાર્યું, ભાણ્યોમાં વધારો કર્યો ગાજર, ફાખી, દમેટાં ને બટેટાં લેવા શરૂ કર્યાં. આમ કમરત-જોગડ નિયમિતપણે ચલાવી પગિ-ભામ એ આગળ કે શરીરનો બધો રોગ ચાલ્યો ગયો. કકડીને મીઠી જૂખ લાગવી શરૂ થઈ. ફેફસામાં તોકાત આવી અને તે વિશાળ બન્યા. ચિવર મનેજ થયું. આતંગડાં બળવાન બન્યાં. કમ્બજિવાત ગઈ. ગેમની તમ્બિડ કાપમ માટે દુર થઈ. આથી દંદોમાં હિંમન આવી-ગૂમાવેલી આતમશક્તિ એને ફરી પ્રાપ્ત થઈ.

એક મહિના પછી જરા વધારે શ્રમવાળી કસરતો બતાવી. તેમાં અખાડો ખોદવાનું, માલિયા, દસેક દંડ, ચોડું દોડવાનું, યોગનાં શ્રમ પડે તેવાં આસનો, સાંજે ચાર માઈલ દૂરવાનું વગેરે મુખ્ય હતાં. ખોરાકમાં ચાર રોટલી, ખીચડી, બાખરી, બાજીઓ, શાક, દૂધ, દાળ, મગ, ફળો વગેરે શરૂ કર્યાં. આ વખતે તો યોગક દળમ યશે કે કેમ એ પ્રશ્ન હતો જ નહિ. જે ખામ તે સહેલાઈથી પચી જતું. પરિણામ એ આવ્યું કે શરીરમાં નવું ચોખ્ખું લોહી વધવા માંડ્યું.

હવે શરીરના રેનાયુઓ સુદૃઢ થવા લાગ્યા. શરીર તંદુરસ્ત, ખડતલ અને મજબૂત બન્યું.

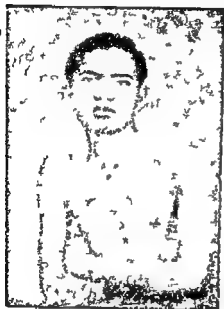
આ દર્દીનું નામ પુરુષોત્તમ એમ. ધોળકિયા છે. શિહોરમાં એ રહે છે. એમણે ત્રણ મહિના નિયમિત કસરત કરી; સુયોગ્ય ખોરાક, વ્યાયામ અને સતત પુરુષાર્થ વડે પોતાનું વજન, જે કેટલાંયે વરસથી ૯૦ રતલ જ રહેતું હતું તે વધારીને ૧૦૪ સુધી પહોંચાડ્યું.

આમ જો એક રોગી, નિર્જળ, માંદલા અને બધી રીતે હતાત્સાહ થયેલા જીવાને સુયોગ્ય ખાનપાન અને કસરતથી ત્રણ મહિના જેટલી ટૂંકી મુદતમાં આટલો શરીરવિકાસ સાધ્યો તો બીજા કેમ ન સાધી શકે ? મને લાગે છે કે અનેક માંદાઓ, અશક્તો અને રોગીઓને આ દૃષ્ટાંત નવો ઉત્સાહ-નવી આશા-આપણે અને દવાઓના ડોઝ છોડી કુદરતનો આશ્રય લેવા પ્રેરણે.

[૧]

પાડુરોગ અને દમમાંથી છૂટકારો /

તી ૪-૧૧-૪૦ના રો / મવારના અગિયાર વાગે મારા એક



મુ બની પોતાના અઢાર વર્ષના રોગી યુવાન પુત્રને થયેને મારે રોગ આત્મા એમનું નામ નમવનાવ ત્યાણુ રાવન

મે નટવરવાલનું શરીર તપાસ્યું મેંને હાથની નાડીના ધમકારા ધરિ ધીરે થતા હતા ફેફસા તપાસના ભેષ સમ્યો કે હામી બા દુના રેફમામાખામી હતી જમતી બાણુના ફેફમામા નમા દગતા ઝોહી તમનીફ હતી છાતીમા કફનો અવાજ આવતો હતો પડણુ ફેર

પાડુરોગ અને દમમાંથી મરો છૂટકારો થતા ' ત્યા ઉપગ્રસ રાફ થતી હતી નીચ (ફેફસુ) પોતાની થી નટવરવાલ કસ્યાબાલ મવાર દિવા બરાબર કરી (૬ વ. ૧૮ બે નસની ના પાળ લવાયો) શમ્બુ નદણુ જાણનો અગ્નિ હડો પડ્યો હતો આંતરગામી બડાસ હતી મોટા આતગડામા મગ એકરો થયેનો હતો તોહીએ પોનાનો લાવ ગગ બ નીને પીગો ગગ વાળુ કરો હતો તરીર આખાનો રગ તો જાણે પીડી ચોલેત હોય તેવો દેખાનો હતો મોઢા ઉપર નિસ્તેજતા જ્વાલ રહી હતી આયાનો એકેય અ ફૂર તેના જીવનમા દેખાતો નહોનો આપણુ તેનો વાણીમાંથી દુ ભેષ સમ્યો મે શરીર તપામી લીડુ

પાડુશાળ અને દમમાયા છટકારો

આવી ખરાબ શરોરિયતિ જોતા મને તેનો પૂર્વજ્ઞાત જાણવાની જિજ્ઞાસા થઈ, અને મેં તેની પાસેથી પ્રશ્નોત્તરો રૂપે ઊત્તર મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો અને એણે ખૂબના દિવસો પોતાની સત્ય હકીકત કહી. અને મને એ પ્રશ્નોત્તરો માર્ગદર્શક થઈ પડે તેટલા માટે અહીં ૨૦૮ કડુ છુ

પ્રશ્ન તમારું શરીર ક્યારથી ખરાબ થયું ?

ઉત્તર : ખરી રીતે તો હું નાનપણથી જ બિમાર ગણા કરતો હતો મારા માતાપને મારે માટે ખૂબ જ ચિંતા નહોતી કરતી તેઓએ ઘણી દવા કરી, પણ ખામ ફાળદો ન જણાયો અને પણ થયું કે આ રોગી શરીર સારું થાય તો આનંદથી જીવી શકું પણ મારી આશા ફળિભૂત ન થઈ કમજિયાત રહેતી એટલે શરીરમાં સુસ્તી રહ્યા કરતી આથી મારા શરીરમાં નવું લોહી પેા થતું નહિ ખાવા માટે ખૂબ જ ાજીજી ગખતો, પણ ખોરાક હજીમ થાય નહિ ત્યાં નવું લોહી કેવી રીતે બને ?

પ્રશ્ન : આ પીનાની ટેવ ખની કે ?

ઉત્તર : હા, દિવસમાં બે-ત્રણ વખત આ પીતો એથી વધારે પણ ક્યારેક પીવાઈ જતી હતી ખોરાક વગર ચાને પણ આ વગર ન જ ચાલે એવું મારું જીવન ગણાય

પ્રશ્ન ઉધરસ કેવી રીતે શરૂ થઈ ?

ઉત્તર : શરૂઆતમાં તો જરા જગા ઉધરસ આવતી હતી પછી તો ફેફસામાંથી ગભરામણ થવા માડી અને શ્વાસ ગૂગળાવો શરૂ થયો જેમ શ્વાસ ગૂગળાય તેમ ઉધરસનું પ્રમાણ વધતું ગયું આથી ઘણી વે વખત મારે રાત્રે જરૂરિયાતો જાગીને ઝેક કરવાની જરૂરિયાત જણાતી, અને શેક કરું ત્યારે ઉધરસ ઓછી થતી, પણ અશક્તિનું પ્રમાણ વધી જતું

પ્રશ્ન તમે હવાફેર માટે ત્રાષસ્થળે ગયા હો ?

ઉત્તર : હા, હું હળવદ (કામિયાવાડ) નો રહીશ છું હાનનદના હવા પાણી વખણાય છે ત્યાંની હવા સચ્છી છે પાણીમાં નવું લોહી વધારનારા જીવનત્વો છે ત્યાંની હવામાં લુખ લગાડવાની શક્તિ

છે. હજારદમાં રદ્દ ત્યાં મુધી તમિયત સાગે રહે કરાંચી આવું ત્યારે તમિયતને બગડે.

પ્રશ્ન : ખોગકમા શું થોડો છે ?

ઉત્તર : દાગ, જાન, રોટથી વગેરે જે ઘરમાં ખોગક ખવાતો હોય તે

પ્રશ્ન : તમને આવો ખોરાક માફક આવે છે ?

ઉત્તર : હું જલ્દી છું કે મારે માટે સાગે ખોરાક જ યોગ્ય જણાય, પણ મને ખાતરી છે કે મારે રોગ મને નવું જીવન આપી શકે તેમ નથી, એટલે મનમાં જે ઇચ્છા થાય છે તે ખોગક ખાઈને મનને મંત્રીય આપું છું.

પ્રશ્ન : તમને કસરત કવવાની મલાહ કાણે આપી ?

ઉત્તર : સનાતન તો પ્રાચીન તરફથી નહોતી મળી પણ એક દિવસ લાયબ્રેરિમાં 'આયામ' માસિક મારી નજરે ચડ્યું. પાન્ય દેવના દેવના તમારો એક લેખ મેં જોયો, સાથે દર્દીનો ફોટો પણ હતો. તે લેખ એ હતો કે, 'મેં રોગમાથી મુક્તિ મેળવી !' આ લેખ વાંચીને મને થયું કે હું તમને મળું! એ લેખ આ વખત વાંચ્યો. જેમ જેમ વાંચતે ગયો તેમ તેમ મારા હૃદયના ધગધગા વધતા ગયા. મેં નિશ્ચય કર્યો કે તમારી પાસે કસરત કરીને મારે મારા રોગમાથી છૂટવું. અને અમે તમને મળ્યા.

પ્રશ્ન : તમને જૂખ લાગે ખરી ?

ઉત્તર : જૂખ તો લાગે છે પણ ખોટી જૂખ લાગે છે, ખોટી જૂખથી ખોગક ખવાય પણ હજમ થાય નહિ, આથી અપચો થાય થાય છે, અને શરીરપ્રકૃતિ નરમ રહ્યા કરે છે.

પ્રશ્ન : તમને આ રોગો કેટલો વખત ચર્ચા હોવાનું કરે છે ?

ઉત્તર : હજારો વર્ષ વરમ થયા ઉધગસ તો આવું જ હોય જગ વાગ નિરાત મરીને બેસવા દેતી નથી. હોરાન ચપ્પ જાઉં છું. હું તો ઠીક, અમારા ઘરના સૌ તકવીફમાં મુકાઈ ગયા છે.

પ્રશ્ન : તમે લખવાનું શા માટે છોડ્યું ?

ઉત્તર : શરીરપ્રકૃતિ ખગળ થઈ અને વર્ષમાં હું શાંતિથી બેસી ન શકતો, મટાજો આવે શાક લાગે, ઉધરમ અને માથું દુખે અને ઈવ ગમગામ આવી સ્થિતિમાં લખવાનું કેવી રીતે સહે ?

પ્રશ્ન : તમારો રોગ જરો એવી ઘરમાં તમારાં માબાપને ખાતરી હતી ?

ઉત્તર : ના રે, ના ! અમે સૌએ આશા હોડી દીધી હતી. મારા પિતાથીને તો સાચેસાચ એમ જ થઈ ગયું હતું, કે હું સાચો નહિ થાઉં. ધણીવાર તે વિચાર કર્યા કરતા. મારે માટે બધું કરવા તૈયાર હતા. દવા કરીને હું યાકો ગયો એટલે દવા ખાવી બંધ કરી, દવા બંધ કરવાનું કારણ એમ બન્યું કે દવાની અસર જ મને નહોતી થતી.

દહીની નૈસર્ગિક સારવાર નીચે પ્રમાણે હતી

નટવરલાલ શરૂઆતમાં સવારે પાણી અને મધ પીતા. ત્યારપછી કસરત શરૂ કરતા. 'લાંબા શ્વાસ', 'ચોકું ફરવાનું', 'પવનમુક્તાસન' (દિવાલ સાથે ગભા રહીને જમણા પગ છાતી તરફ ખેંચવો. પછી નીચે-મૂંડી દેવો; અને તેવી રીતે ડાબા પગની ક્રિયા કરવી.) 'વક્ષઃવિકાસ' 'કટિનમન' 'દ્વિદસ્તકોનાસન' 'પશ્ચિમોત્તાનાસન,' ઉડિયાન (ગભા રહીને જરા નમો. ઢીંચણે બને હાથ રાખો. ત્યાગ્યાઃ નાક દ્વારા પેટમાંનો બધો શ્વાસ કાઢી નાખો અને ધીરે ધીરે ફૂંટી પાસેથી પેટને અંદર ખેંચો, પછી પાછું પેટને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. ૧)

શરૂઆતમાં 'લાંબા શ્વાસ,' 'વક્ષઃવિકાસ,' 'દ્વિદસ્તકોનાસન'—આટલી કસરત એ એની સંખ્યામાં કરતા હતા. ઉપરાંત લાંબા ૩૦ શ્વાસ લેતા. જેમ જેમ શક્તિ આવતી ગઈ તેમ તેમ ધીરે ધીરે શ્વાસની સંખ્યા વધારતા ગયા આથી એમની તબિયતમાં સાધારણ ફેરફાર શરૂ થઈ ગયો; અને ઉધરસ ઝોછી થઈ ગઈ, પછી બીજી કસરતો. 'સર્પાસન' 'મકૂતમંથન' વધારતા ગયા. તેની સંખ્યા તો એ જ રાખી હતી. દિવસ જતા હતા તેમ બીજી કસરતોની સંખ્યા ઝોછી કરતા ગયા. ચાલવાની કસરત વધારી અને આ કસરતોથી એનામાં આગળ કરતાં વધુ ચેતન આવ્યું. પેટ સાફ રહેવા લાગ્યું. દસ્ત નિયમિત થતો. ઉધરસ તદ્દન બંધ થઈ ગઈ; જેથી નટવરલાલને નવી આશાઓ બંધાઈ. જોરાકર્માં-મરચું, તેલ, હાથ, દહીં, ખટાસ, ચા વગેરે તદ્દન

જામ કપાં દિવસમા પાણી ઠીક ઠીક પ્રમાણમા લેવાનું રાખ્યું ત્રવારે ખીયડી તાદગનની બાજુ, દૂધ, મોસળી વગેરે લેના. સાજો ખીયડી (મગની દાગની, ફોતગ માથેની) અને દૂધ, બસ આટલું તેમણે એક મહિના સુધી લીધું. પછી તો તેમની હોઝરીમા ગરમી પેદા થઈ આથી તેમની સાચી જૂખ ઊપડી અને તેમણે રોટલી ખાવાની શરૂઆત કરી સાથે દૂધ, શાક (ધીથી વચારેલ) વગેરે લતા ગયે તો તેમણે ખીયડી = દૂધ જ લેવાનું રાખ્યું હતું.

ખીજે મહિને 'પચિમોત્તાનામન' 'સર્પાસન', 'વક્ષ વિકામ' 'હિંચન', 'દ્વિહસ્તકોનામન', 'પાલ્લનામન' વગેરેની સંખ્યા ૧૦ સુધી રાખ હતી ઉપરાંત 'શીશીસન', 'વક્રનમન', 'મટિનમન'ની મસગો વધારે હતી ૧ માઈલ ચાલવાનું દૂધે દૂધે ચરતા ૫૦ લાખા સ્વામ લેવાનું થોડું દોડવાનું વગેરે મસગો એ ધીરે ધીરે કરતા, અને માક લાગે એમને તરત મસગત મધ ખરી લેતા,

ત્રીજે મહિને ઉપ ની જામી કમગો ઉપરાંત 'કટિમન' સર્પાનામન', એક દડ, બે બેક, ૩ બેદમની ૭ સાદી મસગો તેમજ અખાડો ખોલવાની શરૂઆત કરી. દડ બે દિવસે એક વધનો અને બેક દરરોજ એક વધતી. અખાડો ખોલવાની અને ૩ બે મની મસગો તો શકિત પ્રમાણે વધારતા હતા. અખાડો ખોલવાથી ફેફસા પે, જઠર, લિવર, હાથ, પગ, કંઠો વગેરેમાં સાગ પ્રમાણમા શકિત આવી શરીરમા અગ્નિઅગમી ચેતનનો સચાગ થયો, આને લીધે મધુ કુખવુ, શ્વાસ ચડવો વગેરે નાશ પામ્યા, અને શરીરનો હાડપિંજર જેવો ઘાટ લોઢીયો બરેનો થયો.

ચોથે મહિને નવગલાવના શરીરમા રોગનું એકપણ ચિહ્ન ન હોં દેવે જૂખ મીઠી લાગે ૭ ગરે ધમવસાટ બિંધ આવે છે 'પાકુગમ' અને 'દમ'ના વ્યાધિ તદ્દન જતા લા છે કસગતમા તો દરરોજના કાર્યક્રમ મુજબ જે કસગતો કરવાના છે તે મરાજ નિયમિતપણે કરે છે ઉપ ના સર્વસ્વનાન, માલિક વગેરે ક્રિયા કરે છે ખોરાકમા યોગ્ય પોષણ, સવગ (નારંગી)

દાળ, ભાત, શાક રોટલી, ખીચડી વગેરે ખાઈ શકે છે, તેલ ખાવાનું શરૂ કરે છે, છતાં ઉધરસ આવતી નથી. એમના શરીરમાં જીવનશક્તિનો જથ્થો પેદા થઈ ગયેલો છે, જેને લીધે શરીરમાં ચેતન, અને રક્તિ અનુભવે છે. એમના મોં પર લાલી દેખાય છે. એ તેમનું યૌવન પાછું મેળવી શક્યા છે. માયકાંગલા દેહનો નવો અવતાર સર્જાયો છે.

નટવરલાલે પોતાના નિશ્ચયગળથી કસરતનું સેવન કર્યું; અને આજે 'પાંદુરોગ' અને 'દમ' જેવા ભયંકર રોગમાંથી છૂટીને એ આરોગ્યભર્યું જીવન માણે છે. તેઓ સવારે ૭ વાગે પથારીમાંથી ઊઠે છે, દાતણ-શીય-ફિયા પતાવીને કસરત શરૂ કરે છે. અર્ધો કલાક કસરત કરીને આરામ કરે છે. એકાદ કલાક પછી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે; અને પછી દૂધ પીએ છે. ૧૧ વાગે ભોજન લે છે. ભોજનમાં દાળ, ભાત, રોટલી, શાક ટમેટા, ભાજી વગેરે લે છે. દિવસે જેટલું પિવાય તેટલું પાણી પીએ છે. પછી સાંજે ૭ વાગે ખીચડી તથા દૂધનું ભોજન લે છે. ક્યારેક ઉપવાસ પણ કરે છે અને પેટ ભારે લાગે કે ત્યારે સાંજે પાંચ વાગે પ્રવાહી પદાર્થ લે છે. ભોજન લીધા પછી થોડી વાર આરામ કરીને ફરવા જાય છે. આવીને હાથ, પગ, મોં ધોઈને ૧૦ વાગે સૂઈ જાય છે. રાત્રે જાંઘ ધસધસાટ આવે છે. કોઈ પણ જાતની તકલીફ પડતી નથી.

આ સાથે નટવરલાલનો ફેટો છે. એ ફેટો બે મહિના નિયમિત રીતે કસરત અને આહાર લીધા પછી લીધો છે. એમના મોં પર તાજગી અને રક્તિ દેખાય છે. શરીરમાં ચેતનનાં દર્શન થાય છે. ગોટલાબંધ શરીરની આશા ગમખનાર કદાચ નિરાશ થશે. નટવરલાલનું શરીર ગોટલાબંધ નથી પણ જીવનશક્તિથી ભરપૂર છે. ગોટલાબંધ શરીર કરતાં જીવનશક્તિથી ભરપૂર દેહમાં વધારે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્યનાં દર્શન થાય છે.

*

તરવાથી ફેફસાની તાકાત અને જીવન વધે છે, એટલું જ નહિ પણ શરીરની લેન્ગ્થ, સપ્રમાણતા અને જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપરાંત અંગેઅંગને પૂરતી કસરત મળે છે. લોહી સ્વચ્છ અને નીરોગી રહે છે. અશક્ત અને દમના દર્દીઓ માટે તરવાનું સૌથી ઉત્તમ ગણાય. કાનિયાત, હારસ અને પેટનાં દર્દો તરવાથી કાયમ માટે જતાં રહે છે.

અતિવ્યાયામ

અજનો જમાનો કસરત કરવાનો છે, કસરત કરી શરીરવિકાસ સાધવાનો છે, સાથે સાથે એક વાત કસરત કરનારાઓએ યાદ રાખવા જેવી છે, કે શરીરવિકાસની ધૂનમાં ને ધૂનમાં શરીરને મારી-મચડીને જીર્ણ કરી નાખશે નહિ. બૂખ્યા માણસને જ્યારે ખોરાક મળે છે ત્યારે ખોરાકને ચાવ્યા વગર એ કાળિયા ને કાળિયા ગળે ઊતારી જાય છે, પરિણામ એ આવે છે કે એને પેટની ખિમારી લાગુ પડે છે.

એવી જ રીતે શરૂઆતનો કસરત કરનાર માણસ જ્યારે કસરત કરવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે એ-ત્યાર દિવસમાં પહેલવાન બનવા મથે છે, જેટલી શરીરમાં શક્તિ હોય તે બધી શક્તિ વાપરી નાખે છે, પહેલવાન બનવાની ધૂનમાં ને ધૂનમાં ઝડપઝડ અને ચાકીને લોથ ચર્ધ જાય ત્યાં સુધી કસરત કર્યા જ કરે છે. એ મહિના આમ ને આમ કાર્યક્રમ ચાલુ ગયે છે, એટલે એકાદ રોગનો ભોગ એ બની જાય છે.

કસરતની ધૂનમાં ને ધૂનમાં પોતાના શરીરની પરવા ન કરી તેથી એક યુવાને શરીરની તંદુરસ્તી ગૂમાવી દત્તી, સાથે સાથે જ્ઞાનતંત્રએ નખળા પડી મયા. નસો કંમળોર બનતાં લોહીના વહેણની ગતિ મંદ થઈ. બીજા એક યુવાને કસરત શક્તિ કેપર્ગત કરી. રાતે કે દીવસે, જ્યારે અનર્માં કસરત કરવાની લગની લાગે ત્યારે, લંગોટ લગાવી એ દંડ-બેંક કરવા માંડતો, પરિણામ એ આવ્યું કે તે માંડો બની ગયો.

અહીં એક દૂધમલિયા યુવાનના દરુણ અસંગીની વિગત સૌ કાંઈને જાણુવા જેવી હોઈને રજૂ કરું છું.

નરહરિ નાનપણથી એક ગામડામાં રહેતો હતો. ગામડામાં પોતાનો અભ્યાસ પૂરો કરી, પછુ અભ્યાસ માટે મુંબઈ શહેરમાં પોતાના મોટાભાઈ પાસે એ આવ્યો હતો. જ્યાં સુધી નરહરિ ગામડામાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યાં સુધી તો દઈ કેને કહેવાય તેની પણ એને ખજર ન હતી. મુંબઈમાં પાંચ મહિના તો મોજશોખમાં ગાળ્યા. પછી તેની તબિયત

નગમ પડવા માડી ચા, સિગારેટ, પાન, ગાઠિયા, કચોરી વગેરે વગેરે ફરમાણુથી જીભ વધુ લાવયુ જની. સિનેમા, સરકસ, નાટક વગેરે મોજ-ગોખના રચણે તેણે વારંવાર મુલાકાતો લેવી શરૂ કરી એક તો યુવાન, અને મુમઝન ગંગીહું વાતાવણ્ય, એટલે જી ખામી રહે ? નરહરિને જાન થયુ કે શરીર ખગમ થવા માડ્યુ છે. તેણે ખૂબ વિચાર્યું. અતે તેણે મધા વ્યસનો તંજ દીધાં પૈસા બચ્યા અને તદુગરતી મળી વ્યસનો તજવા એ કાંઈ નાનુસનું કામ ન ગણાય. જેનું મનોબળ મજબૂત હોય તે જ વ્યસનોમાંથી છૂટી શકે છે. નરહરિ ભણેલ અને સમકારી યુવાન હતો, અને સગસોના આશ્ચર્યગ્રસ્ત ખેલો તેણે જોયા હતા મગસમાં કામ કરતા ખેલાડીઓના રનાયુધુદ્ધ અને શક્તિથી નીતરતા શરીરોએ તેના મન ઉપર અજબ છાપ પાડી હતી તેને પણ પોતાનું શરીર ખડનલ અને નીરાંગી બનાવવાની તાનાવંધી જાગી અને એ કસરત કરવા એ વ્યાયામશાળામાં જોડાઈ ગયો.

નરહરિ વ્યાયામશાળામાં રાજ નિયમિત કસરત કરતો, જ્યાંથી તેણે કસરત કરવાની શરૂઆત કરી, ત્યારથી બમરુ ચીજ-વસ્તુ ખાવાની એણે સદતર બંધ કરી એ ધગમા જે ખોરાક તૈયાર મળે તે જ ખોરાક જોજનમાં લેતો આમ ને આમ બાક મહિના પમાગ થયા. સાધારણ નિયમ છે કે કસરત શરૂઆતમાં નસેનસમાં પૂર લાવે છે, એટલે માણસ જેમ જેમ કસરત કરતો જાય તેમ તેમ તેનામાં વધારે આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રગટે છે તેને ખમર પડતી નથી કે એ કેટલી કસરત કરી, ઉત્સાહમાં ને ઉત્સાહમાં શક્તિ ઉપરાંત એ કસરત કરી નાખે છે જુવાની. અને શક્તિ હોય ત્યાં સુધી તે કસરત કરનારા મરત થઈને ફર્યા કરે છે. તેને માધારણ રીતે ભય હોતો નથી તેને રોગની કલ્પના પણ આવતી નથી.

નરહરિ સવારે વહેલો ઊઠી કસરત કરવાની શરૂઆત કરતો વ્યાયામ શાળામાં તેને બીજા કસરતમાજ યુવાનો સાથે ઓળખાણ થઈ, ને પછી તો બધી કસરતો તેઓ સાથે મળીને જ કરતા.

આથી કસરત કરવાની એની મગસ વધી દંડ, બેઠક, લાડી, મગદળ

વગેરેની દિવા દિનપ્રતિદિન વધતી ગઈ. શરીરની નસોનસમાં ચેતનના ધમકારા વધવા ગયા, સાથે સાથે અદ્ભૂત શરીરવિકાસ પણ થયો. નગદગિની તેના મિત્રવર્ગમાં પ્રથમ સા થવા માંડી. એકંદરે નરહરિ કાગેલ અને ચપળ કસરતખાજ તરંગે પંદાવા લાગેલ. સૌ કોઈ એની સલાહ માન્ય રાખતા-કોઈ નવો વિદ્યાર્થી બાપામશાળામાં કસરતની તાલીમ લેવા માટે લખણ થયો ત્યાર નરહરિ પાસેથી એ નાનીમોટી સૂચનાઓ ગ્રહણ કરતો. થયું-માનુસને માન મળે છે એટલે સાધા-જી રોને ‘હું કંઈક છું’ એમ પોતે માને છે. ‘હું કંઈક છું’ એમ જ્યારે માણસને જ્ઞાન આવે છે ત્યારે તે મન પર દાબ ગમી શકતો નથી—ત્યારથી તેની પડતી થાય છે.

‘તેથી જ રીતે નગદરિનું થયું. મિત્રોમાં તેના મોક્ષદ વખાણ થવા લાગ્યાં. એ વખાણ સાંભળીને તેમ વધુ ને વધુ કસરત કરવી શરૂ કરી. હવે ઉપરાંતની કસરતથી એણે વિચારશક્તિ ગૂંથાવી. એના મિત્રોએ તેને ખૂબ સમજાવ્યો કે, ‘નરહરિ, હવે તું થોડા દિવસ કસરત કરવી બંધ કર. આરામની તને ખાસ જરૂર છે. પણ નગદરિ માને તોને ?

બાપામશાળામાં કોઈ પણ માણસ હરીફાઈ કરવાનું એને કહે તો તરત જ તે વચન ઝીલી લેતો. દરોગના કાર્પેટમ મુજબ કસરત પૂરી થઈ હોય તોપણ તે વટનો ખાતર પડેલવાનીના તોરમાં હરીફાઈ શરૂ કરે-પરિણામ જુડું આવ્યું. એના અલ્પમરત શરીરમાં લોહી વધવાને બદલે ઘટવા માંડ્યું. લોહીમાની લાલાશ દૂર થઈ. શરીર પીછું પડ્યું. હવે ઉપરાંત કસરતથી લોહી તવાઈ ગયું. ત્યાર પછી તેજ નાશ પામ્યું, જરૂરમાં ખોરાકનો ગ્રસ્થ થતા અટક્યો. આજો ઊંડી ઉતરી ગઈ. મસ્તીનો ચનચનાટ અદરશ થયો. સુવાનીને અકાળે ચિમજાવી નાખી. શરીરની તમામ શક્તિ ખર્ચા નાખી. રલો ફક્ત લોહી વગરનો દાડકાનો માળો. આ બધું પરિવર્તન ફક્ત બે મહિનાની દૈનિક મુદતમાં થઈ ગયું.

સૌ મિત્રો આશ્ચર્ય પામ્યા. મિત્રોએ ફરીવાર નરહરિને સમજાવ્યો-સૌએ તેને એક જ સલાહ આપી કે, ‘તું હવે એકાદ વરસ કસરત

તદન મૂકી દે. તું હવે દેશમાં જા. ત્યાં તને ચોખ્ખાં હવાપાણી અને આરામ મળશે. ' આ સત્ય હકીકત હવે તેને સમજાઇ.

નરહરિ કાઠિયાવાડના એક ગામડામાં, ત્યાં તેનાં મામાપ રહેતાં હતાં ત્યાં ગયો. મામાપે તેને જોયો; અને આશ્ચર્ય પામ્યાં. મામાપને થયું કે નરહરિને મુંબઈનું પાણી લાગ્યું છે. જીવાન દીકરાની લયડી ગયેલી તમિયત જોઈને મામાપની આંખોમાંથી આંસુઓની ધારા વહેવી શરૂ થઇ. દીકરો પણ અર્થ સમજી ગયો; અને તે પણ રડી પડ્યો.

બીજે દિવસે મામાપે નરહરિને બધી હકીકત પૂછી ત્યારે તેણે કહ્યું કે, ' મને ખબર પડતી નથી કે મારું શરીર આમ નબળું કેમ પડ્યું? ' કેટલી અજ્ઞાનતા ! સાચી વાત તો એ હતી કે નરહરિને આખર સુધી ખબર નહોતી કે તેણે હદ ઉપરાંત કસરત કરવાથી પોતાની શરીરશક્તિ વેકરી નાખી, રોગને આમંત્રણ આપ્યું હતું.

મામાપે મોટા છોકરાને મુંબઈ કાગળ લખ્યો, ' નરહરિની તમિયત ખરાબ થવાનું શું કારણ છે ? તપાસ કરીને જલદી જવાબ આપ. ' પરનો જવાબ આવ્યો. નરહરિને પૂછાવ્યું હતું કે તેના મિત્રો કાણ કાણ હતા. નરહરિએ પોતાના મિત્રોનાં નામ લખી મોકલ્યાં.

તેના મોટાભાઈએ નરહરિના મિત્રોની મુદ્દાકાત લઈ તેમને બધી હકીકતથી વાકેફ કર્યાં. મિત્રોએ સત્ય હકીકત કહી સંભળાવી: ' નરહરિ હદ ઉપરાંત કસરત કરતો. અમે સૌ એને ના પાડના તોપણ તે અમારી સલાહ માનતો નહિ. આથી નરહરિ ખિમાર પડ્યો છે. ' મૂળ કારણ જોઈ કાઢ્યું. મોટાભાઈએ બધી હકીકત તેના પિતાશ્રી ઉપર લખી મોકલી. નરહરિએ કાગળ વાંચ્યો. તેણે કરેલી ભૂલ અત્યારે સમજાઇ. તેણે કબૂલ કર્યું કે, હા, હું શક્તિ ઉપરાંતની કસરતો કરતો હતો. ફરીફાર કરવાથી મારી આ દશા થઈ છે; ' જસ, તે દિવસથી તેણે કસરત કરવી બંધ કરી.

વખત જતાં આરામ અને ગામડાની નિર્મળ તાજગીબદલ હવા તેમજ તાજાં, સ્વચ્છ પાણી અને પૌષ્ટિક ખોરાક વડે ફરીવાર નરહરિના શરીરમાં નવું લોહી વેદા થયું, રસમંથિએ જીવંત બની અને માયકાગણું શરીર નીરાળી બન્યું.

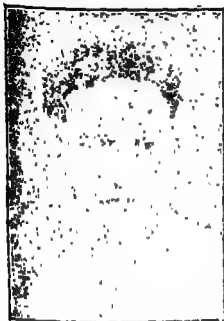
મીઠીપેશાબનો ઇલાજ

ડૉ. વાણ્ઠી એ. વી. રફ્સમાં અભ્યાસ કરતા ૨૨ વરસના યુવાન ભાઈ કન્યાલાલ દયાશંકર ભટ્ટનો મને તા. ૧૧-૧૧-૪૦ના ડોળ પત્ર મળ્યો. તેમણે એક મિત્ર મારફત સમાચાર જાણ્યા કે કુદરતી ઉપચારથી શરીરનાં ધર્માખરાં દર્દી મટે છે. આથી આ ભાઈએ પોતાને થયેલ મીઠીપેશાબના (Diabetes) દર્દ વિશે અને વિરતવાર પત્ર લખ્યો.

એ પત્રમાં લખ્યું હતું કે, મને છેલ્લા દોઢ વર્સ થયાં મીઠીપેશાબનું દર્દ છે. વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. પેશાબમાં ખાંડ (Sugar) જાય છે. શરીરમાં અશક્તિ લાગે છે. મહિનામાં ત્રણ વખત ટાઢિયો તાવ આવે છે. સખન કબજિયાત રહે છે. માદસક્તિ મંદ પડી જાય છે. મગજ ભારે ભારે લાગે છે. શરીર નખળું પડતું જાય છે. મને છેલ્લાં ૭ વર્સ થયાં ગોળ ખાવાની ટેવ પડી છે. ગોળ વધારે લઉં છું. મારું વજન ફક્ત ૧૦૪ રતલ છે. આ પરિસ્થિતિથી મારા મનમાં નિગ્રાહ આવી ગયું છે. વારંવાર મને મારા આયુષ્ય વિશે શંકા લેતો છું કે હવે મારું શું થશે ? કંપાંચે આશા દેખાતી નથી. જીવન અને કંટાળાભર્યું લાગે છે. હું સુવાન છું. પણ મારા શરીર પર યૌવન જેવું કશુંયે નથી. મારે મીઠીપેશાબના દર્દીમાંથી મુક્ત થવું છે. હું નિયમોનું કડક પાલન કરનારો છું. આપ લખી મોકલેલા એ પ્રયોગો કર્યા હું મારી બધીયે શક્તિ ખર્ચવા તૈયાર છું. આપ કુદરતી ઉપચારો, યોગ્ય ખોરાક, વ્યભાગ, માલિશ તેમ જ ખીજ જે ઉપચારો હોય તે બધા પત્રમાં લખી મોકલશે.

મીઠી પેશાબનાં કારણો

મીઠી પેશાબ સા કાચી થાય છે એ સાચી પહેલાં જાણવું જરૂરી છે. જિવર (કલેબ્ર) અને પેન્ક્રિયાસ (પાંસગોળ) પોતાની કામ કરવાની



શક્તિ ગુમાવી દે છે ત્યારે આ બંને અવયવો નબળા પડે છે; અને સખત થઈ જાય છે—સંક્રાંચ જાય છે. પરિણામે લિવરમાંથી પિત્તરસ ઝોઝા પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. લિવરનું અને પેન્ક્રિયાસનું કામ શરીરમાંહેની ખાડ વહેંચવાનું છે. હિપરાત એ લોહીને સંધરે છે, અને તેની વહેંચણી કરે છે. લિવરના અનેક કાર્યોમાં એર ચૂસવાનું અને બહાર કાઢવાનું કામ પણ ખૂબ જ મહત્વવર્ધનું છે. આવાં આવાં મહત્વનાં કાર્યો કરનાર અવયવ જ્યારે કામ કરતા થઈ જાય છે, અથવા ઝોઝા પ્રમાણમાં કરી શકે ત્યારે શરીરનું આવી બન્યું સમજવું.

શ્રી ઠનૈયાલાલ દયાશંકર ભટ્ટ

‘મીઠી પેશાબનો ઇલાજ’

પ્રયોગકર્તા છઠ્ઠીના પ્રયોગકાર લાઈ

જિવર શરીરમાંહેનો મોટામાં મોટો અવયવ છે. જો લિવર અને પેન્ક્રિયાસ પોતાનો ધર્મ ચૂકે તો જો ખાડ શરીરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાય જવી જોઈએ તે ન વહેંચાતાં પેશાબવાટે એ બહાર ધકેલાઈ જાય છે. પરિણામે અશક્તિ વધે છે, શરીરના સાધા ઢીના પડે છે, હાડકાં દુઃખે છે, શરીરમાં કાષ્ઠપણ પ્રકાશનાં જળમ થાય તો તે કદી રુઝાતો નથી. આવી રીતે અનેક પ્રકારનું રોગોમાં નુકસાન પહોંચે છે.

વધારેપડતું ગળપણ ખાવામાં આવે છે તોપણ મીઠીપેશાબ ઘટ આવે છે. વધારેપડતી ચરબી પેટ ઉપર જામેલ હોય તોપણ આ દર્દ યથા સમય રહે છે. કસરતનો અભાવ, બેડાડુ ઇવન, વધારેપડતું ગળપણ ખાવાથી અને કમજિયાતને લીધે આ દર્દ તેમ જ બીજાં અનેક પ્રકારનાં દર્દો શરીરમાં ઘડી શકે છે, જેને લઈને સનીર રાગી બની રહે છે.

ભાઈશ્રી કનૈયાલાલને તેના દર્દ માટે ચોખ્ખાં વિવિધ આસનો તેમજ બીજી કસરતો કરવાની રીતી ઉપતાત અવારનવાર પથો ચાવવાનું, ધીરથી દોડવાનું, જમીન અથવા અખાડો ખોદવાનું વગેરે ક્રિયાઓ કરતાં આ બધી કસરતો શક્તિ મુક્ત કરતા હતા.

એકાદ મહિનામાં ભાઈશ્રી કનૈયાલાલને ઠીક ઠીક લાભ દેખાયો. એમનામાં એતન આવ્યું-ઉત્સાહ વધ્યો.

બીજો મહિને ધીરે ધીરે દડ પીનવાની એમણે શરૂઆત કરી દડ બહુ જ ધીરથી જટોમાં માર્યા ત્યારે એ કરતા શરૂઆત એક દડથી કરી બખ્ખે દિવસે એક દડ વધારીને તેઓ ત્રીસ દડ સુધી પહોંચી ગયા (દડ કટકે પટકે કાઢવા, જેથી શ્રમ ઓછો પડે) સાથે સાથે પગને મજબૂત બનાવવા માટે બખ્ખે એક લગાવતા હતા, બેડાડુ દરરોજ બખ્ખે વધારીને લગભગ સો સુધી લઈ ગયા ત્રીસાસન કરવાનું પણ લખાવ્યું, અને પાંચ મિનિટ સુધી લઈ ગયા.

આ બધા ઉપાત પેટ ઉપર તેઓ પોતાની મેળે જમણી તરફથી ડાબી તરફ માલીશ કરતા પછી આખા શરીરે તેન લગાડીને માફકસર ચોળતા આ પ્રયોજાથી તેમનામાં જીવનશક્તિ (Vital Power) ઠીક-ઠીક પ્રમાણમાં આવી શરીરમાં લોહી વધ્યું. બૂખ લાગવા માડી જિવર પેન્ક્રિયાસ જે સમ્પત અને મકોચાઈ ગયા હતા તે નરમ બન્યા અને કુદરતી રીતે કામ કરતા થયા આ બધાથી તેમના શરીરમાં આશ્ચર્ય પમાડે તેવો ફેરફાર થયો. વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હતું તેની સંખ્યા ઓછી થઈ, પેશાબમાં ખાડ (Sugar) જતી હતી તે બંધ થઈ ગઈ, પરિણામે એમણે મીઠી પેશાબનું દર્દ સમગ્રાય નાશ પામ્યું.

ખોરાક

મીઠીપેશાબના દર્દીએ સાકર તથા ચરબીવાળા પદાર્થો ન ખાવા જોઈએ, તેમજ ગોળ, ખાંડ, ખટ્ટાં, ઠંડાં પીણાં, તલેલા પદાર્થો વગેરે ન લેવા જોઈએ.

એમનું લોજન

ખાજરાનો રોટલો, થોડા પ્રમાણમાં ઘઉંની રોટલી, બાજીઓ, દૂધનું શાક, દેશીનું શાક, ગાજર, મૂળા, મગની દાળ, મગ, ચણા, ચણાની દાળ, દૂધ, દહીં, છાશ, સિંધુ, નારંગી, અનનસ, પીચ, આંબળાં, વટાણા, કેળી, કાકડી, કારેલાં, નાળિયેરનુપાણી, જાંબુની ઋતુમાં જાંબુ પુષ્કળ ખાવાં. સિંધુ નિચોવેલ પાણી, ખાત્ર કરીને ખટાસવાળાં ફળો અને પદાર્થો લેવા.

હાથમાં તેમની તબિયત તદ્દન નીરોગી છે. દર મહિને જે ત્રણ દિવસ તાવ આવતો હતો તે બંધ થઈ ગયો છે. કબજિયાત જતી રહી છે. બૂખ લાગે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉત્લાસ આવ્યા છે. કુદરતી ઉપચારથી મીઠીપેશાબનું દર્દ મટી ગયું છે અને એવા અનેક દર્દો કુદરતી ઉપચારથી મારાં થાય છે એમ તેઓ ચોક્કસ માને છે.

*

તાવ, શરદી, સળેખમ, માથું દુઃખડ, ઓઢી, અઠમરા, બગિયા વગેરે પ્રકારની બિમારીઓ આવવી એ આપણા ઉપર દુદ્દમતી કૃપા મુજબી, કારણકે જ્યારે શરીરમાં અનેક પ્રકારના ભેરો વધી પડે છે ત્યારે કોઈને નેઈ પ્રકારે એ ભેરને શરીરની બહાર ધકેલવા માટે દુદ્દમ માર્ગ રોગે છે એ માર્ગને આપણે રોગ કહીએ છીએ આ રોગને આપણે દવાથી કે ઇન્જેક્શનથી દાખી દઈએ છીએ અને પરિણામે એ ભેર શરીરની બહાર ન નીકળતા શરીરમાં જ ધર કરી બેસે છે રોગોમાં દવા ન કરતા કુદરતી રીતે જ એને મટાડવા પ્રયત્ન કરવો એ જ ઇચ્છનીય ગણાય.

જ્યાં વૈદ્ય-દાક્તરો નિષ્કૃળ ગયા

૧. ખૂબજ તમે જ અને પહેલવહેની સાચી દકીકત જણાવી શક્યા આ પહેલાં હું માગ દર્ માટે કેટલાય ડોક્ટરો પાસે જઈ આવ્યો છું. વંદ્યો પામે અને દકીકા પાસે પણ જઈ આવ્યો છું ને સૌએ મારું સરીર તપાસ્યું છે, નાઠી જોઈ છે, પેટ તપાસ્યું છે, પણ આટલું સાચું નિદાન ગાંધીએ કર્યું નથી ડોક્ટરો તો એમ જ કહેતા કે દિવગ્નો હું ખાવો છે પણ મને તો ધણી જગાએ દુખાવો થતો એ દુખાવો કંઈ કરી જગાએ છે તે કોઈ ચોક્કસ રીતે જણી ન શક્યુ આથી મને મનમાં અમતોપ રહ્યા કરતો હતો હજી તમે જ અને જે જે જગાએ દુખાવો થતો હતો તે તે જગાનું સાચું મૂળ જતાવી શક્યા છા એ ઉપગ્રથી મને આશા બધાય છે કે મારું દર્દ જો જવાનું જ હશે તે તમારા હૃદયની ઉપાયો દ્વારા જ જશે ”

છત્રીસ વર્ષના એક જોગ્ગ બિગદરનું સરીર તપાસીને મે ત્યારે તેને બધી દકીકત મ્હી જતાવી ત્યારે આશ્ચર્યવત તેણે મારી સાચું જોઈ ઉપગ્ના લખ્દો મ્હા

બધું લાના વખતની, તેમ દુઃ દુઃ ગામડામાં રહેતા મોટા અભ-
ખ્યા લાકની આ વાત નથી એ મહીના પહેલાની જ અને મુબમ રહે-
મા ગહેતા એક જોગ્ગ સજ્જનની આ વાત છે

પ્રવાત્તી ના લેખો વાંચીને આ બાઈ એક દિવસ ‘આરોગ્યધામ’માં
આવી ચડ્યા સામ ન્ય જોગખાણ પૂ તી વાતચીત થવા પછી એ પોતાના
દર્દની દકીકત જણાવેએ પહેલાં મે તેમને ચૂપ રહેવાનું મ્હી લાના મુદ્

જવાની મૂચના આપી. તેની નાડી, ફેફસો, શિવર, જઠર. કરોડ, પાંખાં, જમ, નખ, ચામડી વગેરે તપાસ્યાં. પછી મેં જ્યારે તેને બતાવી આપ્યું કે તમને પેટમાં વાયુનો દુઃખાવો અમુક અમુક જગાએ થાય છે, ત્યારે એના આશ્ચર્યનો પાર નહીં નહિ ! એ વખતે તેણે મને ઉપસાં વચનો કહ્યાં અને 'આરોગ્યધામ'માં સારવાર લેવાની ખુશી દર્શાવી. ૧૯૪૧ના જુલાઈની ૧૩ મી તારીખે તેમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી. પછી મેં તેમને દર્દ ત્રિપે હકીકત પૂછી. તેણે નીચે મુજબ પોતાની હકીકત રજૂ કરી:

'હું' નાનપણમાં બિમાર રહેતો ત્યારથી જ શિવરનો દુઃખાવો રહ્યા કરતો. આને ક્ષીધે મને અવાગનવાર તાવ આવી જતો, એટલું જ નહિ, સાથે સાથે પેટનો દુઃખાવો થઈ આવતો. આવી સ્થિતિમાં વરસો પીતરા માંડ્યાં અને પેટના દુઃખાવાએ વધારે તીવ્ર બની ભયંકર સ્વરૂપ પકડ્યું. એક વખતે તો પેટમાં સખત વેવના શરૂ થઈ. મારાથી બોલી શકાય નહિ. કલાક પસાર થઈ ગયો એટલામાં દુઃખાવો ખૂબ જ વધી ગયો એટલે તરત ડોક્ટરને અમારે ઘેર બોલાવ્યા. ડોક્ટરે ઈન્જેક્શન અને દવા આપ્યાં. આથી મને થોડો આરામ મળતો, આમ ડોક્ટરનાં ઈન્જેક્શન અને દવા વારંવાર હું લેતો એટલે મારા દર્દમાં થોડો ફરક પડતો, પણ બિમારી કાયમ માટે જતી નહોતી.

'છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં તો આ દર્દ અત્યંત વધી ગયેલું. પરિણામે મને મીઠી જૂખ લાગતી નહોતી. એ મીઠી જૂખ લગાડવા માટે મેં વિવિધ પ્રકારની પેટન્ટ દવાઓ પીધી; ઉપગત વૈદ્ય, હકીમ તેમ જ ડોક્ટરના હલાએ કરી જોયા. પણ આ હલાએથી ખાસ કંઈ ફરક ન જણાયો. ડોક્ટરોએ તો એટલે સુધી પોતાના મતો દર્શાવ્યા કે જો હું નિયમિતપણે દવા લઈશ નહિ, તો દર્દ વધી પડશે અને કદાચ આગળ જતાં એપરેશન કરાવવું પડશે.'

આ હાલતે છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં ગેસનું જૂનું દર્દ હતું. કબજિયાતથી અને તેમના કહેવા મુજબ દર ચોમાસામાં પેટના નળ નહલે કે ન ચલે એવા સમજા અને સૂઝા થઈ જવાથી પથ્થર જેવા કણ

બની રહેતા. ખાવાનું પચે નહિ, એટલું જ નહિ, પણ કાષ્ઠપણ વરુ મોઢામાં નાખી એટલે પેટનું તો આવી જ બન્યું સમજવું. દુઃખો એટલો સખન શરૂ થાય કે કંઈ એન જ પડે નહિ. 'દર વરસે મોઢા-સાની અનુમાં ધન્જેકશન લેવાં પડનાં. હેઠાં આઠ વર્ષથી આ ભાઈની સ્થિતિ ઉપર જણાવી તેવી જ હતી. વૈદ્ય-ડોક્ટરોની દવાને લીધે કાષ્ઠ કોઈવાર સુધગતી, પણ એ તો વધારે બગડ્યા મારે. આથી તે છેક કટાણી ગયા હતા અને બધા પ્રકારની સારવાર ઉપરથી તેમને વિશ્વાસ ગ્રહી ગયો હતો. 'આરોગ્યધામ'માં જ્યારે તેમણે પ્રવેશ કર્યો ત્યારે પણ દ્યુપડ્યુ મન લઈને આવ્યા હતા. પણ શરૂઆતમાં તેમનું નિદાન સાચું નીવડ્યું, એટલે તેમને આશા બંધાઈ અને કસરત શરૂ કરી. આ ઉપરાંત ગેસ ઉત્પન્ન થાય એવો નમામ યોગક બંધ કરી એક ચોક્કસ પ્રકારનો શાસ્ત્રીય આધાર ઝોમને મારે નક્કી કરવામાં આવ્યો.

એમનો આહાર

સવારે કિંછુ, મધ અને પાણી પીવાનું. દાક્ષ-મોસંબીનો રસ, જેટલો રસ તેટલું નવનેકું પાણી મેળવીને લેવો. પછી એક વાગે બાજી અને બકેની રોટલી, લસણની ચટણી વગેરે. ચાર વાગે ફળ, જેમાં નારંગી મોસંબી, પીચ વગેરે. રાત્રે ૮ વાગે ખીચડી અને દૂધ લેવાનું રાખતા.

ધણી વખત ગંસના દર્દને ખીચડી અને દૂધ માફક આવનાં નથી, પરિણામે પવન થાય છે. આ સમયે યોગકમાં સૂકો યોગક, જેવો કે બાજરીને રોટલો, દૂધીનું શાક, દહીં વગેરે લેવાં. પ્રવાહી પદાર્થ જમતી વખતે બનતાં સુધી ન લેવા જોઈએ. ભાત, કોખી, કુંજળી, દરોળ, તુવરની દાળ પણ ન લઈ શકાય.

એમની કસરતો

લાંબા શ્વાસ, યોગનાં સામાન્ય દળવાં આમનો, ચાલવાનું, ઉડ્ડિયાન. શરૂઆતમાં તદ્દન દગવી અને થોડી સંખ્યામાં ખાસ કરીને સિવર અને જરૂરને મદદરૂપ તેવી-કસરતો કરતા.

પેટની કસગતો અને યુક્તાહારને પરિણામે પહેલે જ મહિને તે ફેફસાં બેધ શક્યા. તેમને જૂન લાગવા માંડી, ગેસની ફરિયાદ ઓછી થતા લાગી, અને આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે જે નળ ચોમાસામાં સાવ જકડાઈ જતા એ પણ નરમ પડ્યા અને સાધારણ કામ કરતા થયા.



હખીમલાઈ હાઈ મોલેદીના

જ્યાં વૈદ્ય-દાકારો નિષ્ક્રિય ગયા ત્યાં આ જોબ બિગડે ખારાડના ફેફસાં અને અમુક પ્રકારના વ્યાયામથી ગાડ વર્તે જીવ ગેસનું દર્દ દૂર કર્યું (પ્રયોગકર્તા હતા)

આથી ઉત્સાહિત થઈને તેમણે બીજો મહિને સારવાર ચાલુ રાખી. દિનપ્રતિ-દિન તબિયતમાં પ્રગતિ જણાતી ગઈ તેમ તેમ તેમનો વિશ્વાસ અને ઉત્સાહ વધતા ગયા. પછી તેઓના બોગક અને કસગતમાં ફેફસાં કરવામાં આવ્યો. શાક, શાક, બાજી, દૂધ, ખીચડી, ચૂલી, મોસંબી, નારંગી, વિંછુ, લસણની ચટણી વગેરે તેઓ લેતા. કસરતમાં થોડી ભારે કસરતો વધારી, જેવી કે 'પશ્ચિ-મોત્તાનાસન', 'સર્પાસન', 'ઉત્તાનપાદાસન' 'લવામન', દંક, દોડવું વગેરે શ્રમ લાગે એટલે તેઓ કસગત બંધ કરતા. લાંબા શ્વાસ દૂકડે

દૂકડે મરિને ફોની સખ્યામાં લેના, ઉપગન ૩ થી ૪ માઈલ ચાલવાનું તો દરરોજ રાખતા, સાથે સાથે લિવરનું માલિસ પણ કરતા ત્રણ મહિનાની સારવારને અંતે આજે તેઓ સારી પેઠે તંદુ-

રક્તની પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે. જે પેટ પરથી 'જેવું સખન ગહેતું હતું તે નરમ અને ચોખ્ખું થયું છે. દુઃખાનો મટી ગયો છે. સિવર, બદર, આંતરડાં, ફેફસાં વગેરે કામ કરતાં થઈ ગયાં છે. કબજિયાત તદ્દન ચાલી ગઈ છે. જેસની જરા પણ ફરિયાદ રહી નથી વગ/નમાં વધારો થયો છે. આજે તેઓ જે રૂઝિ' બોગવી રહ્યા છે, તે તેમણે છેલ્લે ધણા લાંબા સમયથી બોગવી નહોતી.

માત્ર ત્રણ મહિના જોટલી દુંડી મુદતમાં આ બોગન બિરાદર હિતસાહ અને ખંતપૂર્વક નિસર્ગોપચારની સારવાર લઈ આઠ વર્ષની જૂની જેસની ફરિયાદ દૂર કરી શક્યા છે; અને એક વખત બોધેલી તંદુરસ્તી પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શક્યા છે.

એમનું નામ હખીજભાઈ હાશ મેસેલીના. તેઓ મુંબઈમાં પોતાનું વ્યાપારનું કામકાજ લહેરથી કરી રહ્યા છે; અને એમની પેઠે દવા અને ડોક્ટરોથી કંટાળેલા લોકોને આશાનું દર્શાવે પડું પાડી રહ્યાં છે.

નિસર્ગોપચારથી વાયુનાશ

સુને ૧૯૪૧ના એગરટ મહિનાની એક સાંજે ૪૦ વરસના એક ભાઈ ‘આરોગ્યધામ’માં આવ્યા. એમના મૂખ ઉપર કોઈ ભાર ચિંતા હોય તેવી અસર મેં જોઈ. મને થયું કે, ‘આ કોઈ દુઃખથી કંટાળેલા દી’ હોવા જોઈએ.’

મેં તેમને પૂછ્યું, “આપને આવવાનું કેમ થયું છે ?”

તેમણે ઉત્તર આપ્યો, “મારે તમારી સારવાર લેવી છે. મારું શરીર તપાસીને કહ્યું કે મારે કયા કયા કુદરતી ઉપચારો કરવાના છે ? કયો ખોરાક લેવાનો છે ? જે જે નિયમો પાળવાના હોય તે મને મુશ્કેલી, એટલે હું એ નિયમોના અક્ષરે અક્ષરનું પાલન કરીશ. મને કોઈ પણ પ્રકારનો ચોક્કસ ખોરાક લેવાનો કહેશે તો તે હું લઈશ, કારણકે મેં જીભના સ્વાદને જાણ્યો છે. મને હવે ખોરાક પર મોહ નથી. મારું જીવન સાવ શુદ્ધ બની ગયું છે. જીવનમાં મને આનંદ નથી રહ્યો. મારું શરીર સાવ ખરાબ બની ગયું છે. મારી તમિચત સારી કરવા માટે મેં આજસુધીમાં અનેક દવાઓ કરી, સેંકડો રૂપિયા એ દવાઓ પાળી ખર્ચ્યાં, પણ બધુંયે નિષ્ફળ નીવડ્યું.”

આટલી હદીકત સાંભળ્યા પછી મેં એમનું શરીર તપાસ્યું. પેટમાં દરેક જગ્યાએ દુઃખાવો હતો. ગેસની અસર સારી પેટે થઈ ચૂકી હતી. સિવર, જઠર, આંતરડાં, ખરોળ વગેરે નળનાં પડી ગયાં હતાં શરીરની

ચામડી મુઠી અને પીગા દેખાતી હતી. નખ સફેદ હતા. મોં તેમજ છાતી પર મોટા અંતે લાલ ખીલ ઊપસેલા હતા. જીભ બૂરા રંગની દેખાતી હતી. નાડીના ધગધગા મંદગતિએ ચતા હતા. ફેફસાં, કોઠ, દશેળો વગેરે તપાસી લીધાં. પછી મેં એ બાઇને તમામ હઠી-કલથી વાકેફ કર્યા. એમણે પણ પોનાને ચતી ફરિયાદો રજૂ કરી. આ બાઇનું નામ નારાયણદાસ ધગમચીબાઇ કંકર. એમની હિંમર ૪૨ વર્ષની છે; અને તેઓ મુંબઇની રૂના દલાલની ખસૂતી પેઢી રામદાસ વૃક્ષસીંઘસની કંપનીમાં મુખ્ય કાર્યકર્તા છે.

એમના એસના દર્દ માટે નીચે મુજબની સારવાર એમને આપવામાં આવી હતી.

શરૂઆતમાં આંતરડાં મજબૂત થાય તેવી દળવી કસરતો તે કરતા; અને દરેક કસરત પછી દીર્ઘશ્વસન કરતા. એમને જે કસરતો કંગવવામાં આવતી હતી તે મહિની કેટલીક કસરતો આ પુસ્તકમાં ચિત્રો સહિત આપવામાં આવી છે. ચાક લાગવો શરૂ થાય એટલે તેઓ આરામ લેના.

ખીજે મહિને ‘શીર્ષામન’, ‘સર્વાંગાસન’, ‘હિંદુયાન’, ‘ધનુરાસન’, ‘દલાસન’, ‘પાદપાશ્વ’આસનાસન’ વગેરે આસનો શરૂઆત એકથી કરીને દસની મુખ્યા મુધી લઇ જતા. આથી સાગે લાલ થયો. એક વાત કહેવાની એ છે કે દરેક દર્દીને એક જ સરખી કસરતો અનુકૂળ નથી આવતી-જેવી દર્દીની જીવનશક્તિ તેવી તેની કસરત. નખગા દર્દીએ બહુ જ ઓછા શ્રમવાળી કસરત કરવી.

ત્રીજે મહિને આમજની બધી કસરતો ઉપરાંત તેઓ દંડ પીસતા. સાંજે ચાલવાનું પણ રાખતા, જેને લીધે લોહી રવજી જનનું ગયું. ગેમ, પેટનો દુઃખાવો, કોઠનો દુઃખાવો, મોં તેમજ છાતી ધગના ખીલ વગેરે ઓછા થઈ ગયા. ચામડી ઉપર ચીકારા આવી. ચામડી મુંરાગી અને ચળકાટવાળી બની. જિવર, જઠર અને આંતરડાંમાં કામ કરવાની શક્તિ વધી. પગિજામે બૂખ લાગવા માંડી. દસની ફિઝાદ મટી, ને નિયમિત

દસત આવવો શરૂ થયો. જે ખોરાક લેવાથી ગેસ થતો તેવો ખોરાક લીધા છતાં ગેસ ન થતો.

ચોથે મહિને તો તેમની તંદુરસ્તી બહુ જ સારી થઈ ગઈ. ગમે તે પ્રકારનો ખોરાક લેતા તે યોગ્ય રીતે હજમ થવા લાગ્યો. પેટમાં ક્યારેય દુઝાવો ન રહ્યો એમનું પેટ જાણે કંઈ બન્યું જ ન હોય તેવું લગતું થઈ ગયું. જેવું અને સ્વચ્છ રહેવા લાગ્યું. પેટનું માલિશ પણ એ કરતા. માલિશ કરવાથી પેટમાં એક પ્રકારની નવી શક્તિ ઉત્પન્ન થતી હોય એવું તે અનુભવતા. ખરેખર પેટનું માલિશ સૌ કોઈને ચોક્કસ પ્રકારનો ફાયદો આપે છે. ધણી વરસ થયા જે ખીવ તેમને મેં તેમ જ છાતી પર થવા હતા તે કેમેય કરીને મટતા નહોતા, તે ખીવ દૂધરતી ઉપચારથી તદ્દન મટી ગયા અને તેનાં ચિહ્નો આજે દેખાતા નથી કોઈ વાગ એકાદો ખીવ થયો હોય તે પણ એની મેળે એક-મે દિવસમાં મટી જાય છે.

એમનો ખોરાક

ધઉ ના થૂવાની સાથે થોડો ઘઉંનો લોટ મેળવીને બનાવેની બાખરી, ટમેટાનું શાક તેમ જ તેનો રસ, તાદળજો, પાલખ મેથી વગેરેની બાજીઓ, દૂધીનું શાક, મગ, મગની દાળ, મગની ખીચડી, છાશ, દહીં, કાચી કચુબર જેની કે કાકડી, ટમેટા ગાજર. કાચમીર, સિંધુ વગેરેની તેઓ લેતા. તબિયત સારી થતી ગઈ તેમ તેમ બપોરે જરૂરયાત, સૂઈ અંજીર, મોસખી, શેરડીનો રસ, લીંબી દ્રાક્ષ, તગજૂથ, દાડમ, પોપૈયુ, નારંગી વગેરે લેવા લાગ્યા પેટમાં ગેસ મટી ગયો ત્યારબાદ એ દૂધ પણ લેતા, એમનું સાજનું ભોજન ખીચડી ટમેટાનું શાક અને દહીં હવું. ગેસના દર્દીને દહીં ખૂબ જ ફાયદો કરે છે.

આજે તો તેઓ દરેક પ્રકારનું ભોજન લઈ શકે છે તેઓનું ગેમનું દર્દ જડમૂળથી નાશ પામ્યું છે દૂધ તેઓ પુષ્કળ પી શકે છે.

એમની તંદુરસ્તી ખરેખર સૌ કોઈને પ્રેરણા આપે તેવી બની ગઈ છે એમની અભિવાધા છે કે એક આદર્શ શરીર ધરાવનાર નવયુવાન

જેવું પોતાનું સરીર જનાવતું. એ દશાએ પહોંચવા માટે તેઓ દરરોજ નિયમિતપણે દસરત કરે છે.



શ્રી. નારાયણદાસ ધરમશીભાઈ ઠક્કર

મારો છેલ્લો દસ વરસનો અંગ્રા અન્યથા કે દવાઓ પછાટે ને' સમય, પૈસા અને શક્તિ આપણે ખરચીએ છીએ તેના કરતાં ઘણું જ એકા સમય, જલ્દી જ એકા પૈસા અને જલ્દી શક્તિ કુદતી ઉપચારો દેવા માટે ખર્ચીએ તો જલ્દી જ દુઃખ સમયમાં રોગમાથી આપણે કાવચ માટે મુજિત બેગની રાખીએ. જેવું જીવન દશાનું હું જેને જ છું.

હવે નારાયણદાસભાઈએ એમના પોતાના જ શબ્દોમાં રજૂ કરેલી એમની હાલત અહીં આપું છું.

“ છેલ્લાં દસ વરસ થયાં હું જૂની (Chronic) દર્મનિષ્ણાત, અપચો, ઓછી ઊંંચ, પેટમાં વાયુ (ગેસ), સામાન્ય નમજાઈ વગેરેથી પીડાતો હતો. એ સમય દરમિયાન મને બે વખત ન્યુમેલનવા થયેલો, તેમાં છેલ્લાં ત્રણેક માસ થયા તો એવી પરિસ્થિતિ હતી કે દમરના દુઃખાવાથી હું સરખો બેસી પણ શકતો નહિ; અને મદામુકેલીએ એકદમ ફર્વોમ આવી શકતો. પેટ અને આંતરડાંની દાલન તો એવી રીતે ગઈ હતી કે પાણી પીવાથી પણ વાયુ (ગેસ) થતો હતો. પણ બીજી વસ્તુ તો પૂજ્ય જ રું!

“ દિવસમાં એક ટંક પાચ નેલા નેટયો કાઈ દળવો ખેરાક

ખાવામાં આવે તો કદાચ મુઠ્ઠી જમવાની રુચિ ન થાય-મૂખનું ચિદ્ર મરખું પણ ન દેખાય. આવી દાહતમાં માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ કેવી હોય તે કદાચ શક્યું મુશ્કેલ છે. તેમ છતાં મારા મિતા-હારી અને નિયમિતપણાને લીધે હું દરરોજ વળતસર મારે કામે જતો, પણ ચારેપું કામ કરી શકતો નહિ. હું બોજારૂપ થઈ પડું છું એમ મને હૃદયમેશ લાગ્યા કરતું.

"મેં આગળ ઘણી ચે કમરતો, યોગનાં આસનો, કુદરતી ઉપ-ચારો, દવાઓ; ઇન્જેક્શનોનો આશરો લીધેયો, પણ કાંઈક મારી ખામીને અંગે અને કાંઈક ચિકિત્સકોની અનુચિતતાને લીધે મારી તમિયત સારી નહીં શક્યો નહિ.

"આરોગ્યધામમાં દાખલ થયા પછી મને હળવી અને માફક આવે તેવી કસરતો આપવામાં આવી ખોરાક પણ મારી તમિયતને અનુકૂળ આવે તેવો તદ્દન દળવો લેવાનો કહ્યો કસરત અને ખોરાક સુચર્યા મુજબ મેં લીધા અને પહેલે મહિને જ મને થોડો ફાવડો થયો.

"બીજા મહિનાના પહેલા પંદર દિવસ ફરી પાછો મારો વિકાસ (Progress) અટકી પડ્યો, પણ છેવટા પખવાડિયામાં સારો સુધારો થયો. જેમ જેમ સુધારો થતો ગયો તેમ તેમ મારામાં વધારે વિશ્વાસ આવતો ગયો. મેં ખોરાક તેમ જ કસરત અંગેની સુચનાઓનું અક્ષરશઃ પાલન કર્યું. જેમ જેમ મારા શરીરમાંથી ઝેરો ઓછા થતાં ગયાં તેમ તેમ શરીરમાં વધારે રક્તિ અને આનંદ દેખાવા લાગ્યા. પછી કસરતોમાં અને ખોરાકમાં સહેજ વધારો કર્યો. આથી મારામાં એવન વધ્યું. મને સ્વપ્નેય આંશ નહોતી કે હું મારું શરીર આટલું જલદી સુધારી શકીશ નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત તેમજ યોગ્ય આહાર ખરેખર દર્દીને નવું જીવન આપે છે એ હું આ બે મહિનામાં મારા ઉપર થતા પ્રયોગથી બેઠ શક્યો છું-અનુભવી શક્યો છું.

"ત્રીજા મહિનામાં મારો તમિયત વધારે સારી રહી દિનપ્રતિ-દિન શરીરસ્વાસ્થ્ય સુધરતું જતું હતું. વચ્ચે મને મનમાં ઇચ્છા થયા કરતી હતી કે કેટલું દવા ખાવાના રથે બહિ તો વળી આથી ઝડપી

નિમસ થાય પણ પાણું મનમાં થયું કે અહીં દિરસે દિવસે તમિષનમ્ સુધારો થતો જાય છે તો પછી શા માટે મધ્યજ બદલવું? પછી તો મેં દદ નિમસ મ્યો કે સંપૂર્ણ સાગવા લીધા પછી જ ને બદારગામ જવું દશે તો જઈશ. મેં મનને રિથ કરીને સાગવાર ચાલુ રાખી, પરિણામે એક પછી એક ચર્ગેર માહેની ફગિયાદો લખલખ નિર્મળ થવા લાગી.

“મારુ જીવન માનસિક ઉપાધિવાળુ હોવા છતાં આ આશ્ચર્યજનક સુધારો થયો. કહેવાય, એમ માગથી કલા વમગ ગદી શકાતું નથી.

“એથે મહિને મને ‘આરોગ્યધામ’ માથી ગળ આપવામાં આવી, કાગળુકે દુઃકહે તાન નીગંગી બની ગયો હતો, પણ મેં તે રજ રવીકારી નહિ. કાગળુકે મારી દષ્ટિએ મને અહીં નવું જીવન મળ્યું હતું અને દજ એ આનાથી વધારે સારું આરોગ્ય મળરો જ એવો મને સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ચૂકી હતી મારી નજર સામે અનેક પ્રકારના દર્દીઓ અહીં ‘આરોગ્યધામ’ માં સારા થતા હો જોતો હતો અને એથી મેં અહીંની સાગવાર ચાલુ જ રાખી.

“હવે તો મને નીરોગી માણસ ખાઈ શકે તે બધો જ ખોરાક-તમામ પદાર્થો ખાવાની છૂટ મળી લગનગાળો ચાલતો હતો એટલે મેં બોજનમાં દરેકે દરેક પ્રકારની વાનીઓ ખાધી, છતાં એની કોઈ માઠી અસર મને દેખાઈ નહિ આથી માગ દિનમાં દેખતાં પાર ન રહ્યો દસ વર્ષો આ પ્રકારનું સ્વાદિષ્ટ બોજન હોજરીને મળ્યું, અને તેણે એ બોજન પચાવ્યું-કેટલો અમત્કાર! આ વોત મારા મિત્રોને મેં કરી તેઓ પહેલાં તો મારી અરકરી કરવા લાગ્યા, પરંતુ પાછળથી જ્યારે તેઓને ખાતરી થઈ ત્યારે તેઓ સ્તબ્ધ બન્યા અને કુદરતી ઉપચારની વારિફ કરવા લાગ્યા.

“હવે તો દરેક પ્રકારનું બોજન લઈ શકાય તેવી માગી તમિષન બની ગઈ છે, પરંતુ હેલ્થા ત્રણ-ચાર મહિનાથી જો ખોરાક લેવાની ટેવ પડી છે તે ખોરાક જ્યારે લઈ છું ત્યારે જ બૂખ સાત થાય છે. ખીજે બોગક લેવાની મનમાં ઇચ્છા થતી નથી.

"આજે તો કસરતોમાં મેં સારી એવી પ્રગતિ કરી છે. યોગનાં આસનો કર્યા પછી ૬૩-એકક, દોડપુ, બેલેન્સ; ડંબેલ્સની વિવિધ કસરતો, દીર્ઘશ્વસન વગેરેમાં લગભગ પોણા કલાકથી એક કલાક જેટલો સમય ગાળું છું. અપમત્ત, આમાં દરેક કસરત પછાડે થોડો થોડો આરામ કરું છું. દરેક કસરત ધીરેથી અને સાત્રીય પદ્ધતિથી કરું છું એટલે આરામમાં સારો સમય જાય છે.

‘, હવે તો કસરત મારા જીવન સાથે વણાઈ ગઈ છે. જે દિવસે હું કસરત ન કરું તે દિવસે જાણે જીવનની એકાદ જરૂરી ચીજ નથી થઈ એમ મનમાં લાગે છે, એટલે કસરત તો દરરોજ કરું છું અને કરતો જ રહેવાનો.

"હું આજે કટકે કટકે ૬૦ ૬૩-એકક, પાંચ મિનિટ શીર્ષાસન, ત્રણ મિનિટ સર્વાંગાસન, બેલેન્સ અને બીજી પેટની વિવિધ કસરતો અને યોગના આસનો કરું છું છતાં મને થાક નથી લાગતો.

ચાર મહિના પહેલાં મારું શરીર જે આખો દિવસ સુસ્તીથી બેરેલું ગહેલું હતું તે હવે સ્ફૂર્તિવાળું અને આનંદી થતું જાય છે. કાંઈક વખત તો મનનો આનંદ એટલો હોય છે કે મને તેવી આશ્ત વ્યથવા શ્રમનું કામ હોય તોયે ઉત્સાહ મંદ ન પડે.

"કસરત, ખાલિશ અને સુયોગ્ય આહાર લેવાથી મારા શરીરમાં જીવનશક્તિ વધી છે. શરીરમાં ખડતલપણું આવ્યું છે. જીવનમાં એક અનેરો ઉત્સાહ પ્રગટ્યો છે. આથમી ગયેલી આશાઓ જીવંત બની છે. નિરાશા સામે લડવાની તાકાત આવી છે. આ બધા વિકાસ પછી મારા શરીર ઉપર વ્યાયામની તાલીમનાં ચિહ્નો સ્પષ્ટ દેખાય છે. હું અરીસા સામે જોતો રહું છું અને મારૂં હૈયું આનંદથી નાચી ઊઠે છે. ક્યાં એ ચાર મહિના પહેલાંનો માપકાંજલો છે અને ક્યાં આજનું તસનસતુ શક્તિથી નીતરતું શરીર !

જાતી, બાઈસેપ્સ, પેટના મસલ્સ (રનાયુઓ) જૂદાં તરી આવે છે, એમાં આકાર આવ્યો છે. બેનાડા શરીરે જોતો હોઉં છું ત્યારે મારો દરેક રનાયુ જોનાર વ્યક્તિએને આકર્ષે છે, એ બધા પછી પગમાં ચાલ-

વાની શક્તિ આવી છે. ૪-૫ માઇલ ચાલવું એ મારે મન હવે રમન થઇ પડી છે. એક દર્દીએ ચાલતાં હું ને ચાકી જતોં તે આજે આ રિયતિએ પહોંચ્યો છું, ને બધું કુદરતી ઉપચારને આભારી છે.

“ જાંઘ બાજતમાં થોડીક ખામી છે, ને મારા જીવનની કેટલીક માનસિક ઉપાધિઓનું કારણ હોય એમ લાગે છે, પણ આમળ કમતાં હાથ ધરો સુધારો છે. મારા દેહમાં આટલો બધો ફેરફાર થયો છે એટલે મને વિશ્વાસ છે કે થોડા સમયમાં એ મીઠી જાંઘ પણ મળી રહેવાની. એની હું ફિર કરતો જાંથી.

“ મારો છેલ્લો દસ વરસનો અંગન અનુભવ છે કે દવાઓ પછવાડે ને સમય, પૈસા અને શક્તિ આપણે ખરચીએ છીએ તેના કારણે ધણો જ ઓછો સમય, બહુ જ ઓછો પૈસા અને જૂઠું શક્તિ કુદરતી ઉપચારો લેવા માટે ખરચીએ તો બહુ જ ટૂંકા સમયમાં રોગમાંથી આપણે કાયમ માટે મુક્તિ મેળવી શકીએ, જેનું જીવન દર્દીને હું પોતે જ છું.”

કુદરતી ઉપચારોમાં ધીરજ, શ્રદ્ધા, નિયમિત આહાર-નિદ્રા અને નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી છે. આ બધાનું પાલન કરનાર દર્દી ખરેખર રોગમાંથી છૂટીને નિઃશ્વસીભર જીવન રહે છે. આરોગ્ય મેળવવા માટે કુદરતી ઉપચાર એ જ સાચો પ્રયોગ છે.

★

વગ્સાદની લેજવાળી હવાને લીધે તમારું નાક બંધાઈ ગયેલું રહે તો એકાદ સાફડા વાસણમાં અથવા ચાની કીટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી કરી વરાળને આવવા માટે એક નાનકડું છિદ્ર રાખો, જેથી વરાળ બહાર આવે. એ વરાળ આવવાની જગ્યાએ થોડે ઊંચે તમારું મોઢું ધરો. આથી નાકમાં એ બંધી વગળા આવશે અને બંધાઈ ગયેલ નાક સ્વચ્છ બની રહેશે સૌથી વધારે ફળદાયી દવાજ તો એ છે કે નિયમિત અને માફકસર દરરોજ કઢીને તમારા લોટીને ગરમ રાખો. તમારા ફેફસાંમાં ઠંડી સાથે લટવાની તાકાત પેદા કરો. થોડું પરિશ્રમ કરીને તમારું શરીર શુદ્ધ રાખો. વર્ષાઋતુમાં જેમ શાકપાન પોતાની સુદૃઢતા ખરા સ્વરૂપમાં આપણને દેખાડે છે. તેમ માણસ માત્રે પોતાનું દેહસૈદ્ધર્થ વર્ષાઋતુમાં પૂરવઠાત્મા ખીલવી દેખાડવું જોઈએ.

[૯] -

સંગ્રહણીનો રોગ

પ્રાણુવાન અને ઓઝરવી તંદુરસ્તી મેળવવા માટે આજ કટલા એ માણસો વલખાં માર્યા કરે છે. પરંતુ નિર્મળ તંદુરસ્તી તો બહુ જ થોડાને પ્રાપ્ત થાય છે. આમ હોવા છતાં જાણ્યેઅજાણ્યે કટલાક માણસો અલભસ્ત શરીર બનાવવા માટે પેટન્ટ દવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. દવા પીવાથી અલખત શરીરમાં જૂરસો આવે છે, પણ તે દૂધના ઉત્તરાતી માફક જ.

સાચી વાત તો એ છે કે જેને સાચું-નિર્મળ આરોગ્ય મેળવવું હોય તેને તો કસરત કર્યા વિના છૂટકા નથી. અત્યાર સુધીમાં 'મારા પરિચયમાં આવેલાં અનેક યુવાનો, વૃદ્ધો તેમજ બહેનોના અનુભવોથી હું જોઈ-જાણી શક્યો છું કે દવાઓ ઠીકવાથી શરીરમાં એક પ્રકારનું લય'કર ઝેર જ એકઠું થાય છે. અશીષુની માફક જ્યાં સુધી દવા લેતાં સુધી તબિયત ઠીક રહે, પણ જ્યારે દવા પીવી મૂકી દો ત્યારે પાછું હતું તે ને તે દર્દ સામે ડોકિયાં કરતું દેખાય છે. દવાઓથી કંટાળ્યા પછી જ માણસ કુદરતને આશરે આવે છે.

એવા અનેક સાચા દાખલાઓ છે. કસરતથી જ જેણે આરોગ્ય મેળવ્યું છે એવા એક યુવાનની સાચી વિગત અહીં રજૂ કરું છું.

આ યુવાનનું નામ બાનુલાલ રજુછોડ કક્કર. એમનો જન્મ કચ્છમાં આવેલ એક નાના ગામડામાં થયો હતો. નાનપણથી એમનું આરોગ્ય પૂર્ણ તંદુરસ્તીભરેલું નહતું. આથી માખાપને સાધારણ રીતે ચિંતા તો થાય જ. શરીર સુધારવા માટે દવા તો કરાવવી જ જોઈએ, પણ ગામડામાં હોંસિયાર ડોક્ટર કેવો ? ત્યાં તો ધરમધ્ય ઉપચારો થઈ શકે. એટલે જે કોઈ વૃદ્ધ માણસ પોતાના જીવનના સાચા અનુભવો કહે તે પ્રમાણે સારવાર થાય. પણ એ સારવારથી તબિયત સુધરે એવું કોઈ પણ ચિક્ષુ ન દેખાયું.

તબિયત સારી થવાને બદલે દિવસે દિવસે લયડવા લાગી. માખાપ અત્યંત ચિંતામાં પડ્યાં. કાગજી રખાણ તેટલી એ ગમ્મતાં, સારવાર માટે ખડે પડે રાતદિવસ જીભગરા કરતાં, પરંતુ પુત્રની મિમારી તો વધતી જ ચાલી. હવે શું થાય ? બસ થયું. એ દરે પછટો ખાધો અને સંમહાણીનું ભથ્થું કર રચરૂપ પડ્યું. "

બાનુલાલ એક પહોળા ખાટલામાં સૂતા સૂતા આમતેમ પડખું ફેરવે છે. મોઢા ઉપર લોહીનો છોટો દેખાતો નથી. બને આંખો ફિક્કી તેમ જ જીંડી બિતરી ગઈ છે. જાતીની પાંસળીઓના હલનચલનથી માખાપ જાણી શકે છે કે દીકરો શ્વાસ લે છે. હાથપગ દોરડી જેવા પાતળા બની ગયા છે. આવી ભથ્થું અને કરુણ સ્થિતિમાં જીંધ વેરણ બને છે. આવી રીતે આખા કુટુંબને કેટલાયે જીભગરા કરવા પડે છે. ક્યારેક ક્યારેક આંખનું મટકું મારે છે પણ જીંધી શકાઈ નથી. ક્યાંથી જીંધી શકાય ?

એક બાળુ પુત્રના હેઠલા શ્વાસો લેવાઈ રહ્યા છે. બીજી બાળુ જીંધથી માતપિતાની આંખો ભારે થઈ ગઈ છે, ત્રીજી બાળુ પુત્રની તબિયતના સમાચારો પૂછવા સર્ગાર્નેદીઓનો દરોડો પડે છે. આટલો આક્રમક વચ્ચે આર્થિક ચિંતા ડોકિયાં કરી રહી છે. આ બધું હોવા છતાં દિમિત ન હારતાં માખાપ પુત્રની જિંદગી બચાવવા માટે અવિરત શ્રમ ઉઠાવી રહ્યાં છે.

ડોક્ટરોની દવા ચાલુ છે, પણ જોઈએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. ખરી રીતે તો એ દવાઓથી શરીરમાં એક પ્રકારનું નવું ઝેર દરરોજ ઉમેરાતું હતું. આમ પૈસા અને શક્તિ અનહદ ખર્ચ્યાં, છતાં કંઈ વળ્યું નહિ. ધીરે ધીરે એમની પાસે પૈસા ખૂટવા લાગ્યા અને ભાનુલાલના ભાઈ-ઓએ કુટુંબની સ્થિતિનો ખ્યાલ કરીને 'ધંધાચે' આખા કુટુંબને હૈદ્રાબાદ (સિંધ) લઈ જવાનો મક્કમ નિર્ણય કર્યો. આમ એક શુભ દિવસે આખું કુટુંબ હૈદ્રાબાદ (સિંધ) આવી પહોંચ્યું અને દૂધની દુકાન શરૂ કરી.

ભાનુલાલની તબિયત હજી પણ એવી ને એવી નિરાશાજનક અને કરુણ હતી, ફક્ત 'હાડકાંનો માળો' રહ્યો હતો, પણ જીવનશક્તિ થોડી ધણી સચવાઈ રહી હતી, દવાઓની અસર કંઈ લાંબો વખત સુધી ટકી નહિ. એક દિવસ એમણે મનમાં દઢ નિશ્ચય કર્યો કે હવે દવા પીવી નથી-દવા પીવાથી ફાયદો પણ નથી અને નકામું ખર્ચ કરવું એ પણ યોગ્ય ન ગણાય, એટલે હવેથી દવા પીવી નહિ. દવા પીવાની ના કહેવાથી માતાપિતા અત્યંત નારાજ થયાં થોડાં અડવાડિયાં આમ આપ્યું. શરીરમાં એકદુરં થયેલું ઝેર આપોઆપ પરસેવાવાટે ધીમે ધીમે બહાર નીકળવા માંડ્યું, આમ ને આમ બે મહિના થયા. શરીરમાંથી વધારાનું ઝેર બહાર ધકેલાઈ ગયું અને તબિયતમાં કંઈક ફેરફાર જણાવા માંડ્યો, ચાલવાની થોડી શક્તિ આવી.

એક દિવસ અચાનક એક અંગ્રેજી છાપું તેમની નજરે આપ્યું. એ છાપામાં થોડા પરદેશી પહેલવાનોના ખૂલ્લા, શરીરના સ્નાયુઓથી ચૂંચાયેલા આકર્ષક ફોટાઓ હતા. તે તેમણે જીજ્ઞાસાપૂર્વક જોયા. પહેલાં તો તેમને એ બધું સ્વપ્નવત્ લાગ્યું. કસરતથી અલમસ્ત શરીર અને એ એમના માનવીમાં ન આવ્યું. પણ અંગ્રેજી છાપામાં જે સ્નાયુબદ્ધ પહેલવાનોના ફોટાઓ નજરોનજર જોયા તેથી તેમના મનમાં જીંડે જીંડે આશાનાં કિરણો પ્રગટ્યાં-કંઈક વિશ્વાસ બધાયો.

એમના એક મિત્ર સાંની એક વ્યાયામશાળામાં કસરત કરવા જતા હતા એમની સાથે એક સાંજે તેઓ ગયા. ત્યાં એક પડખંદ,

સરીરવાળે યુવાન તેમની નજરે પડે અને કુદરતી કસગત કરતા દેખા તેમાં સૌથી પહેલું આશ્ચર્ય કરનાર એક યુવાન હતો એનું નામ આત્માનંદ કુરેશી હતું.

આત્માનંદ કુરેશી આજે પ્રથમ ઝોળખાણ ચર્મ પહેલી જ મુલાકાતે લાવવામાં પણ અત્યંત મુશ્કેલી પડી. તેમનો સ્વભાવ યાંત્રિક અને માવાળુ હતો અભિમાનને તો તેમણે જીવનમાં જરા પણ સ્થાન નહોતું આપ્યું. માફ અને આદર જીવન જીવનાર એ ખરેખરે. આદર કસગતમાં જ હતો.



શ્રી લાલુલાલ રજુઆત ઠક્કર (એક વર્ષ કસગત કર્યા પછી)

લાનુકાલનો ઉદ્ધાસ વધ્યો. સમજૂતી અને આદર્શ ગુરૂની છાયા નીચે એણે કસરતની શરૂઆત કરી. હજી એ મદિના વીત્યા ત્યાં વળી એક ફોટો પડાવવાની ઉત્કંઠા જાગી; અને ઉધાડા શરીરનો ફોટો પડાવ્યો. એમને જો કે લેખએ ટેટલો સંતોષકારક શરીર વિકાસ ન લાગ્યો, પણ આથી તેમનો વિશ્વાસ વધુ દઢ થયો.

હવે તો તેમને એક જ લગની લાગી અને તે એ કે શરીર આદર્શ બનાવવું. મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. બરાબર એક વરસ નિયમિત કસરતની તાલીમ લીધી. પરિણામ આશાજનક દેખાયું. શરીરમાં રોગનું નામ નિશાન ન રહ્યું. સંઘર્ષીનો રોગ તદ્દન નાબૂદ થયો. શરીરમાં ચેતન આવ્યું. નવી કાયા પ્રાપ્ત થઈ. નવો અવતાર મળ્યો.

એમનો ખોરાક

લાનુકાલ શરૂઆતમાં છાશ પીને રહેતા હતા. જેમ જેમ પાચન ક્રિયા પ્રદિપ્ત થતી ગઈ તેમ તેમ મોઝાંબીનો રસ અને નારંગીનો રસ લેતા. ત્યાર પછી ધીરે ધીરે એમણે ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું. ખોરાકમાં મગ, લાલ ચોખા, છાશ વગેરે લેવાનું રાખ્યું. કસરત અને નિયમિત આહારવિહારથી પેટ વધારે સશક્ત અને સ્વચ્છ થયું. આમ ને આમ ધાર મદિના પસાર થઈ ગયા. પછી તો સાધારણ ખોરાક લેવાતો, જેમાં મહિંનું ચૂકું, દૂધ, દોઢાં, લીલો મેવો, રોટલી, શાક વગેરે એ લેતા. દિવસમાં એક વાર જમતા અને રાત્રે ફળનો રસ અથવા ફળ ચૂસીને ખાતા ને જરૂર પડે ત્યારે ફક્ત તાજી મોળી છાશ પીને રહેતા. પાંચમે મદિને તો દરેક પ્રકારનો ખોરાક એ હજમ કરી શકતા. આતું સુંદર પરિણામ નિયમિત કસરત અને આહારવિહારને લઈને તેઓ મેળવી શક્યા હતા.

એમની કસરતો

લાંબા શ્વાસ, યોગના સાદાં આસનો, લાંબુ આલવું, ડંબેલ્સ વગન ઉપાડવું, સાધારણ દોડવું, દંડ-એકેક, દોરી કૂદવી, અખાડો ખોદવો વગેરે કસરત તેઓ શક્તિ પ્રમાણે ધીરે ધીરે અને શુદ્ધિપૂર્વક કરતા.

કસરતનું પ્રમાણ સરજાતમાં અત્યંત ઓછું રાખેલું. શરીરમાં જેમ જેમ એતન આવતું ગયું તેમ તેમ કસરતનું પ્રમાણ વધારતા ગયા. આમ સંગ્રહણીની નાચચૂડમાંથી છૂટીને તાકાતવાળું અને જીવનચક્રિની બરપૂર શરીરસ્વાસ્થ્ય એમણે મેળવ્યું.

અત્યારે દસ-દસ કલાક પોતાની દૂધની દુકાનમાં (ડેરીમાં) અવિરત થમ કરે છે જનાં એ થાકતા નથી. કસરતથી તાકાત તો આવે છે, સાથે સાથે જીવનચક્રિ પણ પૂરક મળે છે. જેમ માણસમાં જીવનચક્રિ પૂરક તેમ માણસ કામ કરતા ચક્રિ નહિ. તેનો પૂરાવો બાનુ-લાલના દૃષ્ટાંત પરથી મળી આવે છે. તેમને કસરતનો પૂરક મળ્યો છે. કસરતનું નામ પડે એટલે આવતું પણ મુલતવી રાખે. કસરત પછવાડે તેમની ધૂન અજળ છે. કાચુકે કસરતથી તેમને નવજીવન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેઓ કસરતનું સેવન કરે છે.

સંગ્રહણી ચામત્યારે કાળી માટીનો અથવા બીજી કાઈ પણ ચીકણી અને સ્વચ્છ હોય તેવી માટીને પાણીમાં પચાણી ખૂબ ઠંડી કરો. ત્યાર-બાદ દિવસના ભાગમાં અને રાતના ભાગમાં બન્ને કલાકના આતરે પેકુ ઉપર લેપ કરો. ઉપરાંત દંઝખાથ (પેકુસ્નાન) કરો. ખોરાકમાં તાજી મોળી છાશ લેવી. આ બધું દર્દીની શકિત મુજબ સંભાળપૂર્વક કરો. દર્દીના આખા શરીરે તેજ માંસિય પણ કરવું, જેથી પરિણામ મુદર આવશે.

ખોરાકમાંથી વાયુ ક્ષનાગ પદાર્થો સદતર બચ કરો. શરદીથી પીડાતા હો તો એકાદ એનિમા લ્ડર લઈ લ્યો, જેથી આંતરજીદિ થશે ભોજનમાં જે ખોરાક લેતા હો તેનાથી એછા લેજો, કાચુકે વર્ષાઋતુમાં હવા બીની અને રોગવાળી બને છે. વધારે પડતા અનાજ પેટમાં ભરવાથી અપચો થશે જેથી પેટમાં વાયુ વધી પડશે શરીરમાં મુસ્તી વરે છે, ઘણી વખત તો આ વાત મરડાતું અહીં સ્વરૂપ ધાન્ય કરે છે.

લસણનું પ્રમાણ ખોરાકમાં લ્ડર વધારો. કસરત કે વર્ષાઋતુમાં વાયુનો બચ વડુ પ્રમાણમાં રહે છે. ભોજનમાં લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને હોબરી સાફ રહે છે.

[૧૦]

એક પ્રેરક કથા

આજ સુધીમાં શરીરવિકાસમાં જેણે જેણે દુનિયાભરમાં નામના મેળવી છે તે બધા નાનપણમાં માવકાંમલા તેમજ, દમલેલ હતા. સતત પરિશ્રમથી, દૃઢ મનોબળથી, ધીરજથી અને અખંડ શ્રદ્ધાથી તેમજ વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામ વડે એમણે દેહને ખડતલ, સ્નાયુમદ્દ ને સ્વાસ્થ્યવાળો બનાવેલો હોય છે.

૨૧. ગમમૂર્તિના નામથી જાણે જ કાંઈ હિંદી અજાણ્યો હશે તેઓ પણ નાનપણમાં દમલેલ હતા. ચાર વર્ષના વ્યાયામના એકધારા સેવનથી તેમણે આખને દારે તેવો પ્રેરણાદાયી શરીરવિકાસ સાધ્યો હતો. દમનું તો નામનિશાન પણ તેમના શરીરમાં રહેવા નહોતું પામ્યું. આવા તો અનેક દાખલા મળી શકે છે.

લગભગ બે વર્ષ મહેલ હું હૈદરાબાદ (સિંધ) ફરવા ગયો હતો, મારો પ્રિય વિષય કસરતનો ગણાય, એટલે મેં મારા એક મિત્રને પૂછ્યું કે, ' અહીં હૈદરાબાદમાં વ્યાયામશાળાઓ કેટલી ? ' તેણે ઉત્તરમાં કહ્યું કે, ' અહીં બે હિંદુની અને બે-એક મુસલમાનની વ્યાયામશાળા છે, બે બહુ જ સારી રીતે ચાલે છે અને બાકીની બે સાધારણ રીતે કાર્ય કરે જાય છે. બેમાં એક હિંદુની વ્યાયામશાળા છે, જેમાં બધા હિંદુઓ છે, જ્યારે બીજી મુસલમાનની વ્યાયામશાળા છે, જેનો હિંદુ-

મુસવમાન જને લાભ લે છે. એના સંચાલક જદુ બ આદર્શ કસ-
તગાન છે. તેમના સ્વભાવમાં જગ પશુ અદ્ધકાર કે આહકવાઈ નથી.

મેં પૂછ્યું, 'તેમનું નામ શું?'

મિત્રે કહ્યું, 'અશ્વામજ કુરેશી.'

મેં પ્રશ્ન કર્યો, 'તેઓ ધંધાગરી વ્યાપારસિત્તક હશે.'



ભાઈ અશ્વામજ કુરેશી

જેમણે વ્યાપારની સાધનાથી સ્નાયુબદ્ધ રાગી
બાપ્યું, અને અનેક સુવખ્તને એ માર્ગે દોર્યા.

મિત્રે કહ્યું, 'ના, તેઓ તો એક ઓફિસમાં સારા હોદ્દા પર
છે. વ્યાપાર તેમનો પ્રિય વિષય છે. સારંગના જે અવકાશ મળે છે
તેનો મુંદર ઉપયોગ તેઓ વ્યાપારમંત્રીના તૈવાગ કરવામાં કરે છે.
આવનીકાએ હું તમને એમની મુલાકાત કરાવીશ.'

ખીજે દિવસે સાજના છ વાગે માગ મિત્ર તેડના આવ્યા અને અમે જનામ અક્ષામક્ષ કુરેશીની વ્યાયામશાળા જોવા ઊપડ્યા વ્યાયામ શાળા કિલ્લાની બાજુમા આવેની હતી, એટલે અને દેદામાદ(સિંધ)નો પ્રખ્યાત પ્રાચીન કિલ્લો જોવાની સોનેરી તક મળી લગભગ કિલ્લાને પ્રદક્ષિણ થવા આવી હતી ત્યાં તે વ્યાયામશાળા દેખાઈ અને વ્યાયામના પૂજારીઓના દર્શન થયા અહીં હિંદુ મુસલમાન વચ્ચે જગ પથુ બે ન હતો સૌ કોઈ કસગત કરીને શરીરમાથી ઝેરી પદાર્થો નિતારતા હતા અહીં મેં હિંદુ-મુસ્લિમ-એકતા જોઈ

માગ મિત્રે કહ્યું, 'આ રહ્યા વ્યાયામશાળાના સ આયુષ્ય અને શિક્ષક બાઈ અક્ષામક્ષ કુરેશી'

નજર ફેરવીને મેં તેમને પગથી માથા સુધી ક્ષણભરમા જોઈ સીધા લગભગ પોણા છ ફીટની ઊંચાઈ, ઊંચળો વાન, ખાનદાની અને ચાન્દ્રિયનું તેજ-એ સર્વથી અને તેઓ પ્રભાવશાળી જણાયા છાતી વિશાળ, હાથ લોખંડી પેટનો દરેક રનાયુષ્ય હતા સર્વાંગે ગૂંથેલ દડા જેવા મજબૂત તેમજ જાલ તથા પગની પીડીઓ રનાયુ વિકસિત જ અક્ષામક્ષ કુરેશીને જોઈને મને ખૂબ સતોષ થયો

આવો વિરલ રનાયુષ્ય વિમલ જોઈને મેં તેમને પ્રશ્ન કર્યો, 'આપ નાનપણમા પણ મજબૂત હશે'

હસતા હમતા જ કુરેશીએ જવાબ વાળ્યો, 'ના, ના! હું તો નાનપણમા એકદમ રોગી હતો મારી શરીરસ્થિતિ જોઈ મને પોતાને શકા થતી કે હું લાંબો વખત જીવીશ કે કેમ?'

તે પછી મેં તેમને તેમનું જીવનવૃત્તાત દૂકમા કહેવા વિનંતી કરી તેમણે પોતાની કથા કહેવી શરૂ કરી એ કથા તેમના પોતાના જ શબ્દોમા અહીં રજૂ કરી છે

'હું નાનપણથી જ બિમાર રહ્યા કરતો હતો નિશાનમા બજવા જતો ત્યાં વાગ્યું કે લખવું જરા પણ ગમતું નહિ. બધા વિદ્યાર્થીઓ મારા રોગી શરીરનો મસ્કરો કરેનિ અને પગવતા

'સાધારણ રીતે સિંધમાં એક જૂની પ્રથા જળ માપવા માટે

પ્રચલિત છે. પીંજરી ઉપાડવી (પથ્થર ડાંચકવો) એ ત્યાં સૌનો પ્રિય વિષય. સાંજ પડતાં જ સો- સવામે માળુસોનું ટોણું પીંજરી ઉપાડનાર માળુસોની તાકાત જોવા એમું મળે. એમાં કું પણ ધણા ખાતો ખાતો લપાઇને જોતો. આમ દરરોજ જોવાના અભ્યાસથી મને ધણી ચે વાર એ પીંજરી ડાંચકવાની ઉત્કંઠા થતી. પણ મારાં બાવડાં તરફ નજર કરતાં નિગણા મને ઘેરી લેતી. કોઈક મજબૂત માણસને જોનાં મારા મનમાં કંઈ કંઈ યજ યતું. મને થતું કે કું એને પૂછી જોઈ કે તમે આવા મજબૂત કેવી રીતે થયા ? પણ પૂછવાની હિંમત આમે નહિ—શુભ લેપડે જ નહિ.

‘મને ધણી ચે વાર થતું કે કું મારા રોગી શુદનમાંથી મુક્તિ મેળવું, પણ મને કેાણ રસનો બનાવે ? મારે માટે તો એક જ માર્ગ હતો; અને તે પીંજરી ઉપાડનાર માણસની ક્રિયા જોવા કરવનો. મેં ઘણા દિવસ એ ક્રિયા જોઈ. પીંજરીમાં પણ નાનામોટા નમૂનાઓ હતા. એક દિવસ બધા બપોરે વીખરાઈ ગયા ત્યારે કોઈ ન જુએ એ રીતે નાની પીંજરી ઉપાડવાનો મેં દિંમતભર્યો પ્રયત્ન કર્યો ! પણ એ લેપડી નહિ. આથી મને જરા પણ નિગણા ન થઈ. બીજો દિવસે બધાના ગયા પછી ફરી મેં પીંજરી ઉપાડવાની ક્રિયા કરી. જરા વધારે મહત્તમ થઈ ને ઉપાડો. થોડી સહેલાઈથી તે ડાંચી થઈ. આમ ને આમ એકાદ મહિનો પસાર થઈ ગયો. સાથે સાથે થોડાં દંડ-બેકકનો મદાવરો પણ પાડ્યો. દંડ-બેકક વગેરે શા માટે પીણવામાં આવે છે તેની મને ખજર નહોતી. કું તો ફક્ત અનુકરણ કરવામાં લીન હતો. ‘લાઝુ’ તો તીર, નહિ તો થોડું તો છે જ’ એમ માનીને ઉત્સાહથી કું મારી ક્રિયા કર્યે ગયો.

‘એકાદ મહિનો બીજો પસાર થયો. હવે અગાઉ કરતાં શરીરમાં ફિક્કાશ ઓછી થઈ. મારાં બાવડાંમાં કંઈક ચેતન આવ્યું હોય તેમ મને લાગ્યું. આ બે મહિનામાં મેં દસ-બાર મિત્રો બનાવી લીધા હતા, એટલે મારી એક ટૂંકડી બની ગઈ. પછી તો અમે

જૂદી જગ્યાએ પીંજરી ઊપાડવાનું શરૂ કર્યું. અમારી ક્રિયા જોવા માણુસોની લીડ જામવા લાગી. અમે દસ-બાર જુવાનો આપસમાં હરીફાઈ કરતા, એકબીજાની મરફરી કરતા, અને કાંડાની તાકાતનું પ્રદર્શન કરતા. અમને આ ક્રિયામાં બહુ રસ પડ્યો.

‘પછી તો મને શરીર ખનાવવાની લગની લાગી. જેમ જેમ દિવસો જતા ગયા તેમ તેમ હું મારા ખ્યેયમાં મડકમતાથી આગળ વધતો ગયો.

‘અને છ મહિના થયા ત્યાં તો મારી નસોમાં ધમધમાટ કરતું લોહી વહેવા માંડ્યું. એતનનો કુવારો બિડ્યો. હવે મને જણાયું કે દરેક ગેગનું કિત્તિસ્થાન પેટ જ છે. દરેકનું નિયમિત કસરત કરવાથી મારી બૂખ બિધી. ખોરાક વધુ લેવો શરૂ કર્યો. દિવસભરમાં બે વખત બોજન લેતો તોય રાત્રે પેટ તદ્દન ખાલી થઈ જતું. હું નખજો હતો ત્યારે તો ચોકુંક બોજન લેતો તે પણ હોજરીમાં જમા થયેલું દેખાતું. ખાટા ઓડકાર આવતા અને અશક્તિનું તો પૂછતું જ શું? પણ આજે તો જોઈયો ખોરાક લઉં છું તેટલો હજમ થઈ જાય છે.

‘મે ખીજા છ મહિના બરાબર નિયમિત કસરત કરી એટલે શરીરનાં જોડલા મજબૂત થયા કસરતમાં આ વખતે ફેરફાર કર્યો. ડબલ બાસની કસરતો શરૂ કરી. આથી મને ઘણો ફાયદો થયો. ત્યાર-પછી વેઈટ લિફ્ટિંગ લોહાનું બનાવ્યું, અને તેની કસરત શરૂ કરી. આ કસરત જરા વધારે ભારે ગણાય, પણ ધીરે ધીરે વજન વધારતાં જઈએ એટલે ફાવી જાય.

‘આમ ને આમ બે વરસ વીત્યા અને મેં શરીર જમાવ્યું. આ સમયે મારામાં શકિત અને દિમત ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં એકઠાં થયા. આથી મેં વેઈટ લિફ્ટિંગની હરીફાઈમાં ભાગ લેવાનો નિશ્ચય કર્યો. ભાગ લીધો, ઇનામ પણ લીધું. આ જીતથી મારામાં મોટી દિમત આવી.

“ ત્યાર પછી તો વેષ્ટ લિફ્ટિંગની અનેક હરીફાઈઓ થઈ, જેમાં મેં અનેક ચંડકા અને ચેમ્પિયનશિપનાં સર્ટિફિકેટો મેળવ્યાં. આજે તો હું એક હાથે મો રતલ વજન સહેલાઈથી ઉપાડી રહું છું.”

‘ આ ઉપરાંત મેં દેશી અને પરદેશી કસરતોનો અભ્યાસ પણ શરૂ કર્યો. અનેક પુસ્તકો વાંચી મેં મનન કર્યું. સૌ સૌના મન અને પદ્ધતિ જુદાં હતાં પણ તેમાંથી મને જે જે ગમ્યું તે તે ગ્રહણ કર્યું. એ અભ્યાસથી શરીરશાસ્ત્રનું ટીક ટીક જ્ઞાન મેં મેળવ્યું, જે અત્યારે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

‘ હવે તો મને કુસ્તીનો ગોખ લાગ્યો છે અને કુસ્તી કરું પણ છું. એથી મને સારો એવો લાભ મળ્યો છે, કારણકે કુસ્તીથી શરીરના બધા અવયવો કસાઈને મજબૂત બને છે.

‘ વેષ્ટ લિફ્ટિંગ વિષે મેં ખૂબ વાંચ્યું છે. તેનો નિયમ છે કે ભારે વજન ઉપાડનારા માટે એ ક્રિયા દરરોજ કરવી નુકસાનકારક છે, એટલે એકાંતરે એ ક્રિયા કરવી જોઈએ.

‘ માફકસર કસરત કરવાથી તાકાત વધે છે. જે માણસ શક્તિની મર્યાદા વટાવીને કસરત કરે છે તે રોગને આમત્રે છે. હું તો આ ખાખતમાં ખાસ સાવધાન રહું છું. કોઈ દિવસ જરા વધુ પડતી મહેનત થઈ જાય તો એકાદ દિવસ આરામ લઈ લઉં છું, આથી શરીરમાં રફૂર્તિ આવે છે.

‘ હું દિવસમાં બે વાર જમું છું. પરમાડી મને ગમતી નથી. જાગરમાં વેચાતાં ફરસાણ, ચા, પાન, બીડી વગેરેથી દૂર રહું છું. અને મારા વિદ્યાર્થીઓને પણ એ વ્યસનોથી બચવાની સલાહ આપું છું. આ મારી દૂંડી જીવનશૈલી છે. આથી વધુ તો મારે શું કહેવાનું હોય! શરીર કેળવવા ને કસવા માટે મેં ખૂબ પરિશ્રમ કર્યો છે અનેક વાર હું ધીરજ રાખેલો. અને વિશ્વાસ હતો કે આજ નહિ તો ચોડા વખત પછી જરૂર ફેટોડ મળશે.’

માયકાંગરું શરીર પણ નિયમસર કસત અને આહાર લેવાથી કેવું અદ્ભૂત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે આ ગ્રેટ કયાના વાચન પરથી કદખો લેજો.

[૧૧]

ઓપરેશન વગર

શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરનું તેલ-માલિશ જૂદા જૂદા રોગો ઉપર કેવી અમતકારિક અસર કરે છે એ ખતાવનારા થોડા કિસ્સાઓ અહીં નીચે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ બધા કિસ્સાઓને આનપૂર્વક વાંચનાર જોઈ શકશે કે ત્યાં દાકતર, દવાઓ, ઉકાળાઓ કે વૈદ્યોની ફાટીઓએ કામ નથી કર્યું ત્યાં તેલ-માલિશ સફળતા મેળવી છે.

૧

દામોદરને ટાઇફોઇડ તાવ આવ્યો હતો. તાવ તો ઉતરી ગયો, પણ કરોડરજીભાં ખામી રહી મધ, એટલે કે ટટાર ખેસી શકાય નહિ. આશ્વવામા પારાવાર દુઃખ થાય. બિંદા-ખેસવામાં પણ અસલ પીડા ભોગવવી પડે. આમ ને આમ ત્રણ વરસ સુધી દુઃખ વેઠ્યું. આ સમય દરમિયાન તેણે ઇન્જેક્શનો લીધાં, દવાઓ પીધી, વૈદ્યોની ફાટીઓ ખાધી અને ઉકાળા પીધા, ગરમ પાણીની થેલીના શેકે પણ કર્યા અને થોડુંક તેલ-માલિશ પણ કર્યું. આ બધું કરવા છતાં થોડો જ ફેરફાર જણાયો. પણ બે-ત્રણ દિવસ આ બધી ક્રિયાઓ ન કરે તો દર્દી ફરીને જીયલો મરે. આ અસલ પીડાથી દામોદર નિરાશ થઈ ગયો. કુટુંબના માણસોને પણ લાગ્યું કે આ દર્દી હવે તો મટશે જ નહિ અને દામોદરને જિંદગીભર શરીરમાં ખોટ રહી જશે. દામોદર શરીરે ખુબ જ ભડી હતો એટલે આશ્વવામાં પણ પૂર્વ તકવાઈ રહતી.

એક દિવસ દામોદરના મિત્રે તેને વાત કરી: ‘જે બાઈ, આ તારી કેડનું દર્દ તો છેલ્લાં ત્રણ વરસ થયાં છે, તું પોતે તો જાણી શકે છે કે તને કેટલી દેવાનગતિ છે. કોઈટરે ઈન્જેક્શનો આપ્યાં, દવાઓ પાછ, વૈદ્યોએ પોતાની કીમતી ભસ્મો અને ઉકાળા વગેરે અજમાવ્યું. પરિણામે તાત્કાલિક થોડી સહત તું મેળવી શક્યો. મને તો આ જખું ઝાંઝવાનાં જાજ જેવું દેખાય છે. આનાં કરતાં તો કાયમને માટે માર્ગ નીકળી શકે તેવો ઉપાય શોધવો જોઈએ. દામોદરે અને તેના મિત્રે આ બાબત ઉપર ગંભીરપણે વિચાર્યું. છેવટે તેઓએ નક્કી કર્યું કે જાણકાર પાસે ચાલ્મીય માલિશ કરાવવી. અને તેઓએ એક જાણકાર માલિશ કરનાર માણસ શોધી કાઢ્યો. પછી તો દરરોજ એકાદ દલાક માલિશ કરાવવાનું શરૂ રાખ્યું. એકાદ મહિનામાં કરોડમાં ઠીક ઠીક ફેરફાર દેખાયો. આમ ને આમ ત્રણ મહિના માલિશ કરાવ્યું ત્યાં તો દામોદરનું કરોડનું દર્દ કાયમને માટે આપ્યું ગયું. માલિશની સાથે સાથે થોડી કસરતો પણ કરવાનું આણુ રાખ્યું હતું.

આજે દામોદરને શરીરમાં કે કેડમાં કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ નથી. આ રીતે માલિશ અને સાધારણ કસરત કરવાથી એમનું ત્રણ વરસનું જૂનું દર્દ કાયમને માટે દૂર ગયું. આજે તેઓ તંદુરસ્ત છે.

૨

નૃત્યવર સંગીતનો જાણુ જ શોખીન હતો. કલાકોના કલાકો એ વીણા, સિનાર અને મૃદંગની પજવાડે ગાગતો. સંગીતના મોટા સંભારંભોમાં નૃત્યવર સૌથી મોખરે હોય. સાચું કહીએ તો એણે પોતાનું જીવન સંગીતને જ અર્પણ કર્યું હતું. જ્યારે જૂઓ ત્યારે કોઈને કોઈ વાદ્યની પાછળ તેની સાધના ચાલુ જ હોય. ઘણી યે વાર એની પત્ની તેને પીવા માટે દૂધ મૂકી જાય તોપણ તેને ખજર નહોતી રહેતી.

આવા પ્રસંગો તો ઘણીયે વાર તેના જીવનમાં જનતા. ક્યારેક ક્યારેક તો એને ખાવાનું પણ બાન ન રહેતું, અને એની પત્નીને જમવા માટે કલાકો સુધી તેની ચાહ જોનાં બેસી રહેવું પડતું.

ઐક રાત્રે નટવરને સંગીતના જલ્સામાં વીણા વગાડવાની હતી. દિવસે તેણે પોતાની સર્વ તૈયારીઓ કરી રાખી, વીણા, સીતાર, મૃદંગ વગેરે પોતાના સૂરમાં ગોઠવીને તૈયાર રાખ્યાં. રાતના નવ વાગે થીએટરમાં સંગીતનો કાર્યક્રમ શરૂ થયો.

સેંકડો નસ્તારીઓથી સંગીતગૃહ ભરપૂર હતું. નટવરે વીણા ઉપર આંગળીઓ ફેરવવા માંડી. વીસ મિનિટ સુધી એકધારી આંગળાઓ વીણાના તાર ઉપર ફરી એટલામાં અચાનક ઇલેક્ટ્રિકનો આંચકો લાગે તેમ નટવરના જમણા હાથમાં સડસડાટ કરતો કુદરતી આંચકો લાગ્યો. તેણે પોતાના શ્વનમાં પહેલી જ વાર ત્રણ પ્રકારનો આંચકો અનુભવ્યો. આ વખતે હાથમાં અસહ્ય પીડા થઈ. સંગીતના સૂરોએ વાતાવરણને ભરી દીધું હતું. પીડા સહન કરતાં કરતાં ત્રીસ મિનિટ સુધી નટવરે વીણા વગાડવા કરી અને શરૂ દરેક ગીત પૂરું થયું, ત્યારે નટવરે છૂટકારાનો દમ ખેંચ્યો.

આમ ને આમ નટવરે શરૂઆતમાં પોતાના હાથની પીડાની દરકાર ન કરી. દિવસે દિવસે પીડા વધી. સિવિલ સર્જનને એણે શરીર બતાવ્યું. તેમણે કહ્યું, ‘ઓપરેશન કરવું પડશે’ ત્યારપછી તે અનેક નામાંકિત ઢાકતરોની સલાહ લીધી, ઈન્જેક્શનો લીધાં, ઉપવાસ કર્યા. ખોરાક ઘટાડી નાખ્યો, ફળ ઉપર રહ્યો અને સંખ્યાબંધ જીવાણુઓ લીધા. આમ ને આમ પ્રયોગો કરતાં એક વરસ વીતી ગયું. ડોક્ટરોથી નટવર થાક્યો એટલે વૈદ્યોની સારવાર શરૂ કરી, ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ અને અનુભવી વૈદ્યોની દવાઓ લીધી અને એ દવાઓ એક વરસ સુધી પીધી. આ બે વરસમાં દવા અને ઈન્જેક્શનનો પછવાડે બે હજાર રૂપિયા એણે ખર્ચા નાખ્યા. વૈદ્યોએ કહ્યું કે તમે સુઝી દવામાં જાઓ તો આરામ થઈ જશે. પછી નટવર પોતાના દેશમાં ગયો. ત્યાં દશ મહિના રહ્યો. દવા તો ત્યાં થે ચાલુ હતી. આટલું કરવા છતાં કંઈ પણ ફેર ન પડ્યો ને દર્દ તો ચાલુ જ રહ્યું. અત્યારસુધીમાં એણે સારવાર પાછળ રૂપિયા ત્રણ હજારનું પાણી ક્યું હતું.

ઊંચે કંટાળીને નટવર પાછો પોતાના શહેરમાં આવી ગયો. આમ કરતાં તો નિમારીને ત્રણ વરસ વીતી ચૂક્યાં. તેની બધી આશાઓના

ચૂરેચૂ. ૨૬૪ મા જે મગીતની પાછળ એણે પોતાનો આણુ રેડ્યો હતો તે મગીતના આજ પગ વૂગ ચડવા લાગી આ દશને લઈને નમ્બરની આખોના ધણી વખત પાણી આપી જતા તેને એક જ વાતનો અસોસ થતો હતો કે, મારું મગીત ગયું, અને મારું સર્વજન મૃત્યુ હવે હું કીશ શું? બીજા બાલુ ૨૬૬ એવું બધું વધી ગયું જે જમણા હાથેથી કાઢી પછી નખી ૨૭ નાં લખવાનું શરૂ કરે ત્યાં તો ત્રીજી વેળા શરૂ થાય, દાય ધૂનવા લાગે બસ નમ્બરની જિલ્લી જમણા ૨૬૪ મધ્ય હવે હું શું કરીશ? એ જ ચિંતા ચિત્તવિષય તેને સતાવતી હતી આખી સુધી ગમ્મિના અધાગમા વિચાર કરતો તે બેસી રહેતો પણ એકેય માનો માર્ગ એને સૂઝતો નહોતો બસ થયું તેણે મધ્ય ઉપર પોતાનું બાધિ છોડ્યું તેને મન આ એક જ આસા હતી ‘મધ્યર કોઈ વખત જરૂર સારો દિવસ દેખાડશે’ આવી અચન શ્રદ્ધાથી તે પોતાના દિવસો પૂરા કરે તો હતો, આ સમય દરમિયાન તેના એક શિષ્યે નમ્બરને વાન કરી ‘ગોક વાન હું તમને કહું કાચ એ પ્રયોગ થયે અપાવે’ તત્કાલ તેણે પૂછ્યું ‘કયો પ્રયોગ?’

તેના મિત્રે ‘મ્યુ, માદિશનો’

નમ્બરે કહ્યું ‘અરે ભાઈ જે પહેલવાનો ત્રણ મહિના સુધી તેના ગગા બાબી ગળા ખૂમ લોગથી મનિય કે વા જના કંઈ પણ કાપે થયો નથી’

ત્યાગ્વલી નદરે એક શાસ્ત્રીન માદિશ મનાગ ભાઈ પાસે માનિય શરૂ થયું પહેલે દિવસે જ નમ્બરને લાન થયું શાસ્ત્રીય માદિશની મહત્તા એને સમજાઈ આ માદિશ ધીરે ધીરે અને સુખ્ય નમો તથા સપ્તમે પચી પચીને થતું હતું એવે તેણે શ્રદ્ધાપૂર્વક પાંચ મહિના સુધી માદિશ ગયું પચિણામ એ અન્ય કે હાથમા અસલ વેળા થતી હતી તે ધણી જ નમ્બ પચી માનિયની સાથે લેહીને વેગ મળે અને નાણુએને કામ મળે એવુંના માર્ગ દ્વારાની હમવા પ્રકારની મ્સરતો પણ ધીરી ગતિએ ચાલુ રાખી એ તરફ તેવનું માનિય બીજા તરફ ધીરી ગતિએ ચલી દ્વારનો વિવિધ કમરતો ઉપરાંત વગામ્બાન પણ

લેવાનું શરૂ કર્યું અને સાથે સાથે સુયોગ્ય આદાર-ચાર પ્રયોગો સાથે ચાલુ રાખ્યા. આ બધા પ્રયોગોથી નટવરનો હાથ સારો થયો. આજે નટવર વીણા, સીતાર, મૃદંગ વગાડી શકે છે, લખી શકે છે, દરરોજ વીસથી પચીસ મિનિટ સવારમાં વાઘો વગાડવાનો મહાવરો પાડે છે. નટવરને આશા છે કે પોતાની અસ્ત પામેલી સંગીતકળા ફરીવાર ઉદ્ધિત થશે, નટવર આજે દરરોજ સવારમાં કસરત કરે છે. માલિશ કરાવે છે, ખોરાકમાં હળવા પદાર્થો લે છે. તેનું સરીર સપ્રમાણ અને ખીજતને આકર્ષી શકે તેવું નરોગી બન્યું છે.

૩

મૂંઝા એક મુરખી છે. તેમના ખભાના ભાગમાં લોહી જામી ગયું. લોહી એવું જામી ગયું કે હાથ જાંચો કે નીચો પાછું ન થાય. સિવિલ સર્જનને હાથ બતાવ્યો તો તેઓએ કહ્યું કે, ‘ખભામાંથી ઓપરેશન કરવું’ પડશે. સાધામાં જો લોહી જામી ગયું છે તેને બહાર કાઢીએ ત્યારે તમારો હાથ જાંચોનીચો ચર્ધ શકશે.’ મુરખીએ વિચાર્યું કે હાથનું ઓપરેશન કરાવોએ અને કદાચ વધી જાય તો ? ધારે કે ઓપરેશન નિષ્ફળ ગયું તો ?

પછી તો તેમણે હાડવૈદને બતાવ્યું માલિશ કરનાર વ્યક્તિઓની સલાહ લીધી. ડોક્ટરની દવા પીધી. પેટ સાફ રાખવા માટે બાજીઓનું પાણી પીધું. પણ હાથમાં ફાધરો થવાને બદલે સાધો વધારે સખત બનતો ગયો.

તેમણે વિચાર કરીને નકડી જ કરી નાખ્યું; અને હાથની સાધારણ કસરતો, વરાળ વગેરે કુદરતી ઉપચારો દ્વારા હાથની સારવાર કરાવવી. બસ, ખીજ દિવસથી સવાર-સાંજ એક એક કલાક જાણકાર પાસે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી માલિશ કરવાનું શરૂ કર્યું. સાથે સાથે હાથની કસરતો, વરાળ, રાત્રે થોડો શેક અને ખોરાકમાં બાજીઓનો રસ અને સાદુ ભોજન લેવાનું રાખેલું આ પ્રમાણે પ્રયોગ સાત મહિના સુધી ચાલુ ગયો; અને ખભાનો સાધો નરમ પડ્યો. આજે તેમનો હાથ સારો

દાલતમાં છે. માલિશો એમના દાઢમાં નવું બળ આપ્યું; અને એપ-
રેશનની ચિંતામાંથી એમને મક્ત કર્યા.

૪

મધુના પગ ઉપર અચાનક એક વખત બારે વળન પડ્યું.
એ વખતે તો સાધારણ સારવાર કરી, પણ એની પાછળ જે યોગ્ય
સાવાર થવી જોઈએ તે ન થઈ. પરિણામે એનો પગ પાતળો પડવા
માંડ્યો. એક દિવસ મધુને લાગ્યું કે મારા બંને પગમાં તફાવત કેમ છે ?
નરત જ તેણે એના મિત્રોને વાત કરી. સૌએ જોયું કે પગ પાતળો
તો જરૂર પડે છે. પછી તો તેણે પૈદોને પગ બતાવ્યો. વૈદ્ય તેને
પડીકીઓ આપી. થોડા દિવસ દવા આપી, પણ એની અસર કંઈ ન
થઈ, એટલે તેણે હાડવૈદની સલાહ લીધી. વૈદ્ય માલિશની સલાહ આપી.
સલાહ પ્રમાણે બે મહિના તેલનું માલિશ કર્યું; પણ ખાસ ફેરફાર
જોવામાં ન આવ્યો. પછી તો બોરાકમાં ફેરફાર કરવાનું સૂચવ્યું.
પૌષ્ટિક બોરાક લેવાની સલાહ આપી. ત્યાં પગની નસો કામ ન કરતી
હોય ત્યાં વધારે લોહી પગમાં આવે ફરી રીતે ? એટલે પૌષ્ટિક બોરાક-
માં પણ એમને ખાસ વધાસ ન બેઠો.

મધુના મોટાભાઈ ને લાગવા માંડ્યું કે માલિશ જ સાચો માર્ગ
છે. બાકી બધું અધારામાં ગોઠ્યાં ખાવા જેવું છે. તેણે માલિશ કરનાર
એક જાણકાર શોધી કાઢ્યો; અને એની પાસે ત્રણ મહિના સુધી
માલિશ કરાવ્યું. સાર્યોસાય પગની કસરતો, થોડું થોડું દોડવાનું વગેરે
ચાલુ રાખ્યું. આથી થીજી ગયેલું લોહી પાતળું થયું, એતનહીન
નસોમાં જીવન પેદા થયું. પરિણામે પગમાંહેની નસોમાં ઝડપનથી
લોહી વધતું થયું, અને પગમાં લોહી વધ્યું; એટલે બંને પગ
સરખા થયા.

૫

પોપટલાલ હેલ્લા પાંચ વરસ થયાં કબજિયાતથી પીડાતા હતા.
તેઓ કુદરતી ઉપચારોમાં શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા, એટલે એમણે માલિશ
કરવાનું શરૂ કર્યું. પાંચ મહિના સુધી દરરોજ માલિશ કરાવ્યું. માલિશમાં

ખાસ કરીને લિવર, જઠર અને આંતરડાંનું ખામ માલિશ તેઓ કરાવતા. આ માલિશ ધીરે ધીરે કરવામાં આવતું. ધીરે ધીરે આંગળાં વડે આંતરડાને ધૂળરી આપવામાં આવતી. આ પ્રયોગથી આંતરડામાં શક્તિ પેદા થઈ, અને મીઠી જૂખ લાગવા માડી. આંતરડાંમાં જે મળ એકઠો થતો તે માલિશ કરવાથી ગહેતો નહિ. આજે તો આંતરડાંમાં સારી પેટે ગરમી ગહે છે. આગળ જે આંતરડાં સૂકા ગહેતા હતા તે હવે મુલાયમ રહે છે. કબાજિયાત ચાલી ગઈ અને જૂખ બિનડી છે. શરીરમાં જે લોહી નહોતું વધતું એ હવે વધવા માડ્યું છે.

માલિશની આથી પદ્ધતિના જે ફટલાક મુદ્દાઓ છે તે નીચે આપ્યા છે;

૧. માલિશ ધીરે ધીરે કરવું. ૨. નીચેથી ઉપર તરફ માલિશ કરવું. ૩. ગાંઠાનું અને ગરદનનું માલિશ નીચે કરવું, ૪ જેમ જુને તેમ અંગૂઠાથી માલિશ કરો. ૫. સાયળ અને પીડી ઉપર હાથના પંખાનો તેમ જ અંગૂઠાઓનો ઉપયોગ કરો ૭ વાળ ખરી ન જાય તેની કાળજી રાખીને ધીરેથી માલિશ કરો. ૮. માલિશ દગ્ગી વખતે વાગવાગ તેવું સિયન કરતા ગ્રહો. ૯. ચામડીમાં પૂગતી ગરમી પેદા થાય કે તરત માલિશ કરવાનું બંધ કરો ૧૦ માલિશ પછી તરત જમવું નહિ, તેમજ આન કરવું નહિ ઓઝામાં ઓછી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ પછી બને ક્રિયાઓ કરી શકાય. ૧૧. માલિશ કર્યા પછી તેન તરત લૂગો નાખો અને કપડા પહેરી લ્યો, ખૂંધી દવામાં ઊભા રહેવાથી ઠંડી હવા લાગવાની ધારતી રહે, પરિણામે ઠંડી અને ગરમી બેમી થવાની તાવ-શરદી થવાનો મલક રહે છે. ૧૨ માલિશ ખીજ માણસ પાસે પણ કરાવી શકાય. ૧૩. ડોગોમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિનું માલિશ કરવાનું જરૂરી ગણાય લેવા, ધાટી કે દુર્ગમ લોકો જે પ્રકારનું માલિશ કરે છે તે ઘણી વખત લાલને બદલે નુકસાન પહોંચાડે છે, કારણકે તેઓને શાસ્ત્રીય માલિશ કરવાનો અભ્યાસ હોતો નથી ૧૪. માલિશ માટે તનનું તેવ, સરસવનું તેન, નારાયણ તેન, ઓલિવ (જીતુન) તેલ વગેરે વાપરી શકાય.



વક્ત્રવિકાસ

પરિચય : બંને પગની વચ્ચે ત્રણ વેંતનું અંતર રાખીને નજર સામે રાખીને ટદારે બેસા રહેા. બંને હાથની હથેળી સામસામે સમાદીને બંને હાથ જાતી સામે લાંબા રાખેા. ત્યારબાદ નાકથી ધીરે ધીરે લાંબા શ્વાસ લેતાં લેતાં બંને હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પહોળા કરેા. સાથે સાથે પગના પગ ઉપર ઊંચા થાઓ. આટલું કર્યા પછી ધીરે ધીરે નાકથી શ્વાસ કાઢતા બેસો અને બંને હાથ અને પગ મૂળ સ્થિતિમાં લાવેા.

શરૂઆતમાં : આ દરેક ક્રિયા બે વખત કરીને દરરોજ એક એક વધારીને વીસ સુધી લઇ જવાય.

ફાયદો : આ ક્રિયાથી ફેફસાં વિશાળ બને છે. જાતી, ખભા અને કરોડરજી મજબૂત બને છે. આ ઉપરાંત પગના પગ અને પીંડીમાં શક્તિ આવે છે—ખડતલ બને છે.

હમના તેમજ ક્ષયના દર્દીઓને આ ક્રિયા ઘણી જ મુંદર અસર ઉપજાવે છે. જેનાં ફેફસાં અને જાતી નમળા હાય તેણે આ ક્રિયા કરવાનું ચૂકવું નહિ. ઝટકા (Jerk) ન મારવા, પરંતુ બહુજ ધીરેથી આ ક્રિયા કરવી.

આ ક્રિયા બહેનોએ ખાસ કરવી જોઇએ.

રીનાસન

પરિચય • એમદ નરમ એાથીકુ, હવાન અથવા પ્રથમે જમીન ઉપર ગમેા પછી બને હાયની આંગળીઓ એ જાળી આંગળીઓમા બેગી આકાશ બીડીને ચિત્ર અમા બતાવ્યા મુજબ બને હાયની હથેળીમા માયા પાછળનો ભાગ મગનર ગોડવો, અને ચિત્રમા દેખાય છે તેવી રીતે બેસો ત્યારમાદ ધીરે ધીરે બને પગ માથે અદ્ધર ઉપાડતા જવા અને ચિત્ર થ મુજબ બને હાયની કાણીના ટેકાથી આખુ યે શરીર ટંગા કડવુ આ ક્રિયા કરી વખતે શ્વાસ આડુ ગખવો, રોકવો નહિ. આખો ઉત્તારી રાખવી અથવા ધીરેથી ઉવાડવી અને ધીરેથી બધ કરવી મન એકાગ્ર રાખીને આ ક્રિયા કરવી.

શરૂઆતમા આ ક્રિયા હીવાલ પામે રહીને અથવા કોઈ મિત્રની સહાયતાથી જી જેથી કરીને કંઇક આધાર ગહે આમ જવાથી આ ક્રિયા થોડા દિવસમા સહેલી થઈ પડે છે થોડા વિસના અભ્યાસ પછી તમે તમારી જાતે જ દિવાન અથવા મિત્રની સહાયતા વગર એ કરી શકસો. ક્રિયા પૂરી થયા પછી ધીરે ધીરે બને પગ હી અણુમાથી વાળીને જમીન પર ગખવા (જૂઓ ચિત્ર જ)

શરૂઆત ૧૦ મેકડથી કરવી અને દરરોજ ૪ મેકડ વધતા વધતા ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા પડેઆવી ગમીની નકલમા એાખા પ્રમાણમા કરવી

દાયકો આ આમન સૌથી શ્રદ્ધ ગણાય છે, મગજકે પગમાંનું લોહી એ ક્રિયામા ઝડપથી માયા તરફ દોડે ■ દેક્સા તાત્કાલિક લોહીને શુદ્ધ કરે છે આ શુદ્ધ લોહી હાય, મો મગજ, જ્ઞાનતત્ત્વો વગેરેને મગે છે આથી મુખ ઉપર લાલાશ આવે છે મગજ ફગદુપ બને છે જ્ઞાનતત્ત્વો વધારે મમ કરતા થાય છે અમણુશક્તિ ખીલે છે ચાતુર્યકંઠ અધિનો વિમલ થાય છે આને લીધે નિત્ય યૌવન જળતાર્ક નહે છે આખનુ તેજ વધે છે વાગને પોતમુ મળે છે આથી વાગ મળા ગહે છે અને ખગના અગ્રકે છે ગગાના જ્ઞાને તેમજ

સૂચના

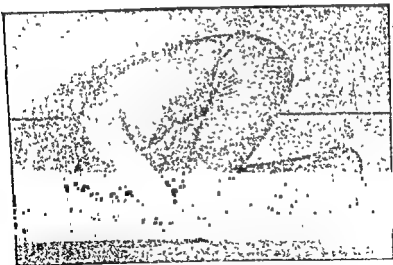
જેમને કાનનો દુઃખાવો હોય કે કાન પાકતો હોય તેમણે શીર્ષાસન ન કરવું.

જેમનું લોહીનું દબાણ ૧૫૦ થી વધારે અથવા ૧૧૦ થી ઓછું હોય તેમણે પોતાની જવાબદારી ઉપર ન કરવું, કેઈ અનુભવીની દેખરેખ નીચે કરવું.

નળગાં દૃઢયવાળાઓએ પણ ન કરવું, જો શીર્ષાસનમાં નાડીના ધબકારા વધતા હોય તો આ આસન ન કરવું.

સખન કબજિયાત રહેતી હોય તેમણે પણ ન કરવું.

કોઈ ભારે વ્યાયામ કર્યા પછી વચ્ચે ઓછામાં ઓછી વીસ મિનિટ ખસાર થયા પહેલાં કરી ન કરવું.



શીર્ષાસન
(શરૂઆત)



ਸ਼ੀਸ਼ਾਸਨ
(ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਕੀਤਾ)
ਘ

નાકના મસાને અથવા નાઆદેની કંઈ પણ નથી દોષ તેને દૂર કરે છે ફેફસા તેમ જ મૂતવાદિનીઓનો નિમસ થાય છે હૃદયને આગમ મળે છે દમના દર્દી માટે તેમજ જેના ફેફસા અને છતી નબળા થઈ ગયા હોય તેને માટે આ આસન શ્રેષ્ઠ ગણાય છે

હિરગ, જાડ, ખરાજ, ફેફસા તેમ જ નનાશયની તમામ નિભાગીઓ આનાથી દૂર થાય છે

સ્વપ્નદોષ યનો હોય તેણે આ આમન કરવું, જેથી વીરનગિનિગો મજબૂત બને છે અને સ્વપ્નદોષ લાગે ગાળે થાય છે અન્નચર્યા પાળવામાં આ ક્રિયા ખૂબ જ મદદરૂપ નીરડે છે એ ઉપગત ગોધાનો દુખાવો બહેરાપણું, હરસ, પાયોરિયા, કમળિયાત, અપચો, મધિરા વગેરે લાગે વખતે દૂર થાય છે અને મગદન મજબૂત બને છે

બહેનો માટે આ આસન લાજલયો ગણાય, કારણકે ગર્ભાશયના તેમ જ જનનેન્દ્રિય સંબંધીના તમામ રોગો આ આમનથી દૂર થાય છે સગીર ધોવાણ મટે છે. નસુરનાર (એડર્સન) નિરમિતપણે આવે છે લોહીની ફિક્કારા દૂર થઈને સગીર નીરાગી બને છે

આદહું યાદ રાખો

આ આમન કયા પછી ચતા સુષ્પ, અગેઅગ દીનુ ગખીને સારા પ્રમાણમાં આરામ કરવો

આ આસન કરતા પહેલાં થોડા દીર્ઘ શ્વાસો લેવા, તેમજ બે-ત્રણ હળવી કસતો કરવી, જેથી નાક અને ફેફસાનો માર્ગ સ્વચ્છ થાય અને પગિણાએ આ ક્રિયા કરવી વખતે શ્વાસ કંધાવ નહિ

જે બહેન રજોદર્શનમાં બેઠી હોય તેણે છ દિવસ સુધી આગમ કર્યા બાદ આ ક્રિયા ધીરથી શરૂ કરવી.

સગર્ભા બહેનોને આ ક્રિયા ન કરવી એમને માટે તો આનવાની કસરત સૌથી સારી ગણાય આથી શરીરને દરેક પ્રકારનો ફાયદો પહોંચે છે, તેમજ બાળકોનો જન્મ સહેલાઈથી થાય છે

કેમિકાદહસ્તાસન

પરિચય : જમીન ઉપર સીધા બેસો. ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ બને પમતી વચમાં રાા થી ૩ ફુટનું અંતર રાખી પમ પહોળા રાખો, પછી ડાબે હાથ પીઠ પાછળ રાખી જમણે હાથ ડાબાં પમતી અંગૂઠાને અડાડો. (શરૂઆતમાં જેટલું સહેલાઈથી નથી સકાય તેટલું નમો, વધુ પડતો શ્રમ ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખો.) આટલી સિદ્ધિ મેળવ્યા પછી માથું ઢીંચણને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ બને પમને અડાડવાથી એક દિવસ પૂરી થાય. શરૂઆત એકથી હળે વધતાં વધતાં એક મહિનામાં ૨૦ સુધી પહોંચી સકાય.

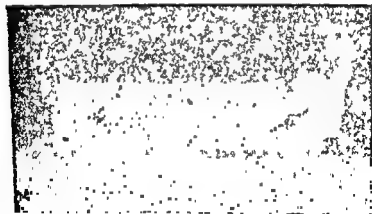
ફાયદા : આ આસન પેટના ભાગ ઉપર ખાસ અસર પહોંચાડે છે. આ ક્રિયાથી પેટના જમણા અને ડાબા નળ વસોણાની પેંડે ઘૂમે છે. એથી મોટા આંતરડામાં ભરાયેલો મળ જૂટો પડે છે અને ખબર સુધીનો ભાગ પણ આ આસનથી ધડાય છે.

સર્પાસન

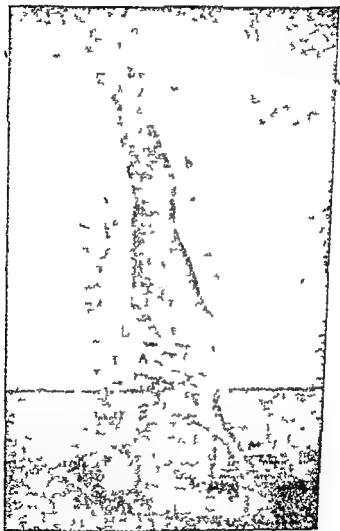
પરિચય : જમીન ઉપર મુઠ્ઠા બાજુએ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પમને ટકાર કરી અંગૂઠાને ખેંચી રાખો. હાથ છતીની પાસે બને બાજુએ રાખો. ધીરેથી બેઠા થાસ બરી. કમરના બળ ઉપર સરીરે બેસું છડાવે. દંડ કરતી વખતે જેમ ગરદન પાછળ ખેંચીએ છીએ તેમ ધીરે ધીરે ગરદન જેટલી બને તેટલી કરોડ તરફ ખેંચો, અને બને હાથ સીધા કરવા પ્રયત્ન કરો. આમ કરવાથી પેટના રનાણાં ઉપર ખેંચાણ પડશે, કરોડના એક એક મજુકા ધીરે ધીરે વળશે. આ અવયવે ઉપર અસર ન થાય તો સમજવું કે આસનની ક્રિયામાં કંઈક દેવ છે. આ રિચતિમાં ત્રણ ચાર સેકન્ડ રહી ધીરે ધીરે થાસ મૂક્તા જતું, અને માથું છતી વગેરે નમાવી જમીન ઉપર રાખતાં એટલે કે મૂળ રિચતિમાં આવી જવું. મૂળ રિચતિમાં આવી જઈએ



कभिकपादहस्तामन



सपसिन



ત્યારે સંપૂર્ણ શ્વાસ બદાર કાઢી નાખવો. એમ ક્રિયા પૂરી થઈ. એકથી શરૂઆત કરો ને મહિના સુધીમાં દસ સુધી પહોંચાડો.

દ્વાયદો : કરોડ, ચાઈરોઈડ ગ્રંથિ, કલેજી તથા પેટના સ્નાયુઓ ઉપર આ ક્રિયા ખાસ અસર ઉપજાવે છે. આથી કરોડરજ્જી સ્થિતિ-સ્થાપક થઈ લાંબા કાળ સુધી આ ક્રિયા કરનારનાં આયુષ્યને તથા જીવનશક્તિને વધારે છે; ઉપરાંત મંદામિ દૂર કરે છે, શરીરમાં થીજ ગયેલું સોહી પાનજી બને છે, જેને લીધે અંગેઅંગમાં રૂક્તિ વહેતી થાય છે.

સર્વાંગાસન

પરિચય : ચત્તા સૂઈને બને પગ લાંબા કરો. પગી બને હાથ કેડની ખાજીમાં રાખો. આટલી ક્રિયા કર્યા બાદ ટૂંકા શ્વાસ બરીને બંને પગ સાથે જમીન પરથી ધીરેથી અદ્ધર ઉપાડો. ત્યારબાદ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથ કેડની પાસે ટેકવી રાખો. શરીર તદ્દન સીધું ગમ્પીને દાઢી છાતીને લગાડો. શ્વાસ ચાલુ રાખો, રોકશો નહિ. ક્રિયા થઈ રહે ત્યારે બહુ જ ધીમી ગતિએ પગને ઢીંચણુમાથી વાળીને મૂળ સ્થિતિમાં શરીરને ગોડવો.

શરૂઆત ૧૦ સેકન્ડથી કરવી. દરરોજ ૪ સેકન્ડ વધતું અને પાંચ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા કરવી.

દ્વાયદો : આ આસન લગભગ શીર્ષાસન જેટલું ઉપયોગી ગણાય. એના શુભ પણુ સરખા છે. આ આસનની વિશેષતા એ છે કે ગરદનની નીચે (ચાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ) પ્રાણગ્રંથિ આવેલ છે, જેના નિકાસથી માણસ હરહમેશ યુવાન રહે છે. આ ગ્રંથિનો નિકાસ સર્વાંગાસનથી થાય છે, કારણ કે આ આસનથી આ ગ્રંથિને પૂરતા પ્રમાણમાં સોહી મળે અને તેથી એ તાકાતવાળી બને છે. ગરદનના રોગો આ ક્રિયા કરવાથી ચતા નથી. જઠાવસ્થાને હાવીને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, ઉપરાંત પુરુષાતનગ્રંથિ ઉપર પણ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

સ્વપ્નદોષ થતો હોય તેણે આ આસન કઠ્ઠું ખાસ જરૂરી છે. આથી સ્વપ્નદોષ મટી જાય છે અને વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

કબજિયાત, અપચો, હર્નિયા (સારણગાંઠ), અંતરડાંનાં દર્દો તેમ જ ખીજાં દર્દો આ આસનથી મટી જાય છે તેમ જ હૃદય મજબૂત બને છે.

કરોડરજ્જુને મજબૂત અને મુલાયમ બનાવવા માટે આ આસન ખૂબ જ ઉપયોગી છે, કારણ કે આ ક્રિયાથી દરેક દરેક સ્નાયુમાં સોદીનો સંચાર થાય છે. કરોડરજ્જુ મુક્તાયમ થવાથી ઘસીરમાં તાજગી અને ચૌવન પ્રગટે છે, ઉપગંત દાડકાં જલદી મખત નથી થતાં, સંધાનો કુ ખાવો આ આસનથી પ્રગટે છે.

જીવનશક્તિ લાવવા, આંખનું તેજ વધારવા, બૂખને જગાડવા દમ, કંફનો નાશ કરવા અને સોદીને શુદ્ધ બનાવવા માગતા હો તો જરૂર આસન કરો.

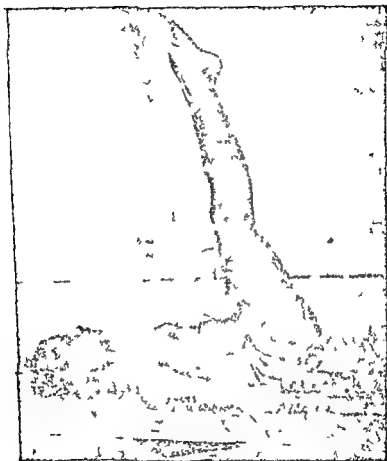
ખહેનોને શીર્ષાસન જેટલું જ આ આસન ફાયદો આપે છે, એનાં નિયમો વગેરે શીર્ષાસનની માફક છે:

હિસ્થિતદ્વિપાદાસન

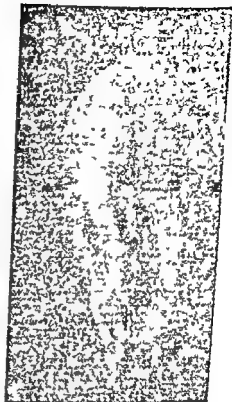
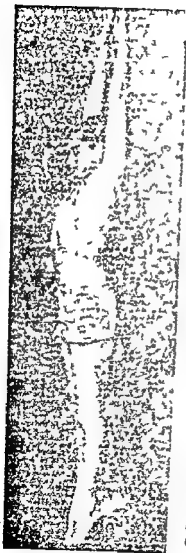
પરિચય : ચત્તા સ્થંભ જાઓ. બંને પગ સાથે ગમ્બે પછી થોડો શ્વાસ ભરીને બંને પગને દીર્ઘચુમાંથી વાળ્યા વગર ધીરે ધીરે જમીનથી અદર ઉપાડો. (બંને હાથ ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ બાજુમાં રાખવા.) અહીં શ્વાસ આસ્તેથી કાઢી નાખીને નવો શ્વાસ ભરો અને બંને પગ ધીરેથી જમીન ઉપર પાછા મૂકી સિંચિ પ્રમાણે ગોડવો. અહીં શ્વાસ છોડી દો. થોડા દિવસના અભ્યાસ પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મધ્ય ભાગમાં બંને પગ લાવવા.

શરૂઆતમાં આ ક્રિયા એક વાર કરો અને બે દિવસે એક ક્રિયા વધારીને બારની સંખ્યા સુધી લઈ જાઓ.

ફાયદો : પેટની ચરબી વધી ગઈ હોય તો તેને ઓછી કરે છે. નળગાં અંતરડાં મજબૂત થાય છે. જૂની કબજિયાત મટાડે છે.



ଓଡ଼ିଆଦିଆଦାନ



પદ્ધિમીસાનસન
(પહેલી ક્રિયા)

પદ્ધિમીસાનસન
(સપ્તમી ક્રિયા)

જઠરમાં અગ્નિ પ્રગટાવે છે, જેથી કડકાતી જૂખ લાગે છે. પગના ચાપા, ફેડ અને સાયળ મજબૂત બને છે.

નોંધ : હૃદય નબળું હોય, લોહીનું દમાણ ચતું હોય, મરડો થયો હોય તેણે આ ક્રિયા કરવી નહિ આ ક્રિયા બહેનોથી પણ કરી શકાય.

○ પશ્ચિમોત્તાનાસન

પશ્ચિમોત્તાનાસનની પહેલી ક્રિયાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે. એ રીતે સૂઈને ચિત્ર નંબર એ મુજબ ક્રિયા કરવાની.

પરિચય : ચત્તા સૂઈ જાયો. ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ કાન પાછળ હાથ લાંબો કરો, પગના અંગૂઠાને તાણુ આપીને પગ ટટાર રાખો. ત્યારબાદ શ્વાસ ભરીને બેઠા થઈ હાથ પગના અંગૂઠાને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આટલી સિદ્ધિ થવા પછી માથું ઢીંચણુંને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. શરૂઆતમાં શરીર ફેડમાંથી જેટલું સહેલાઈથી નમી શકે તેટલું નમાવો. એ વખતે શ્વાસ મૂકી દો. તરત વળી પાડો શ્વાસ લઈ પહેલાંની સ્થિતિમાં આવી જાઓ—એટલે કે ચત્તા સૂઈ જાયો. અંગે અંગ ઢીલાં મૂકી આગમ કરો. ક્રિયાની શરૂઆત એકથી કરી એક મહિનામાં બાર મુધી પહોંચો.

ફાયદો : આ આસન કરવાથી યકૃત (Liver) ઉપર ઘણી જ સારી અસર થાય છે. જેનું યકૃત બહુ જ સખત થઈ ગયું હોય, તેની ઉપરના અકુદ્ગતી બોળને પરિણામે તથા ખરાબ અને અવૈજ્ઞાનિક ખોરાકને પરિણામે તેમાં સખત બગાડ થયો હોય, અથવા નબળું થયું હોય તે સ્થિતિમાં આ આસન ધણે જ ફાયદો કરે છે. યકૃતના બંધ થઈ ગયેલા પાચકરસો ફરી પાછા વહેવા માડે છે અને પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરે છે. જઠર, આંતરડાં, કરોડ, મનતાંત્રાઓ વગેરેની ક્રિયાઓ ઉપરાંત આ ક્રિયા ઝડપી અસર કરે છે. પાચનક્રિયા સુધરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે, મીઠી જૂખ લાગે છે, તેમ જ લોહી શુદ્ધ બને છે. એસનું દર્દ પણ આ આસનથી નાબૂદ થાય છે.

પાતળા માણસો આ કસરત કરે છે તો બડા બને છે, કારણકે હેઝેબમાંથી નીકળતો ખોરાક પચાવવામાં ખૂબજ મદદરૂપ થઈ પડે છે. પિત્ત નામનો રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં બહાર આવે છે. આથી ખોરાક પચીને દબમ થાય છે અને લોહી વધે છે. બડા માણસોના શરીર પર જામેલા ચરબીના થર ન વધારતાં ચરબીને ઘટ્ટ બનાવવામાં એ મદદ કરે છે. આ ક્રિયા ધીરેધીરે કરવી.

શિરદૂંટણુ

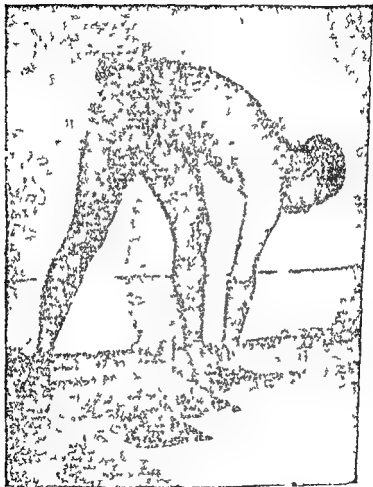
પરિચય : બંને પગનો વચ્ચે ત્રણ વેલ્ડુ અંતર રાખે અને ટકાર લેખા રહે. બંને હાથ પછવાડે ગમીને બંને આંગળીઓ પકડી રાખીને શ્વાસ ભરે. પછી કેડમાંથી નખીને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ટીંચણુ વાળ્યા વગર માથું ટીંચણુને લગાડવા પ્રયત્ન કરે. (મોડા દિવસ પછી માથું ટાચી જશે.) અહીં શ્વાસ કાઢી નાખે. વળી પાછો નવો શ્વાસ ભરીને ટકાર યાઓ. બંને હાથ અને માથું જોડણું બને તેટલું પછવાડે નમાવે. અહીં શ્વાસ ધીરેથી કાઢી નાખે. આમ એક ક્રિયા પૂરી થઈ ગણાય.

શરૂઆતમાં આ ક્રિયા બે વખત કરે અને દરરોજ એક વધારીને બારે સુધી આ ક્રિયા પહોંચાડે.

ફાયદો : પેટ માટે અસંત લાભકારક ગણાય. જેનાં સિવર, જાદર, આંતરડાં, પેન્ક્રિયાસ (માંસબોજ) કામ ન કરતાં હોય તેને માટે આ ક્રિયા ખૂબજ આશીર્વાદ સમાન છે. ઘણા માણસો છાતીમાંથી ડોસાનો માથક વાંકા વળી ગયા હોય છે. જેઓની કરોડ નવળા હોય, તેમજ જેમના પગમાં સ્થિત ન હોય, ખભા કમળેર ને સાંકડા હોય તેઓને માટે પણ આ કસરત યશી ઉપયોગી ગણાય છે. આ કસરત કરવાથી છાતી વિસ્તાર બને છે, કરોડજીનુ મુલાયમ તેમજ તાકાતવાળી બને છે, પાચક અવધરોમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં પાચક રમેા ઝરે છે. ખભા, પગ અને ગરલનમાં તાકાત આવે છે. કન્યગિવાન મદી જાય છે. કેડ મજબૂત થાય



शिवधूँदल



હાતીમયન

આસને।

છે. ઉપરાંત ઊંચાઈ વધે છે, પેટની ચરખી ઓગળી જાય છે, અને પરિણામે શરીર આખું ચે સપ્રમાણ બને છે શરીરસૌંદર્ય પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

મીડીપેશાબ અને ગેસ(વાયુ)ના દરોઆ આ કસરત સારી પેટે અસર પડેવાય છે

બહેનોએ આ કસરત કંઘી ઝડપુ નિયમિતપણે લાવવા માટે આ કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી છે

કંટિમ થન

પરિચય : તમારા બંને પગની વચ્ચે ત્રણ વેંતનું અંતર ગખો નજીક બેસાડી સામે રાખો, અને બંને હાથ પહોળા કરો. પછી નિશ્ચયિત શ્વાસ ભરીને જમણો હાથ માથા ઉપર લાધને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ડાબો હાથ પછવાડે રાખીને ફેડમાંથી નમો, અને ડાબા પગને એ હાથ લગાડવા પ્રયત્ન કરો. આટલું કર્યા પછી નવો શ્વાસ ભરીને ટટાટ થાઓ, અને ડાબો હાથ માથા ઉપરથી લાધને જમણો હાથ પછવાડે રાખો અને ફેડમાંથી વળીને જમણા પગને ડાબો હાથ લગાડવા મહેનત કરો. અહીં શ્વાસ છોડી દો. આ રીતે એક ક્રિયા સંપૂર્ણ થઈ ગયા

શરૂઆત બેથી કરો અને દરરોજ એક એક ક્રિયા વધારી આઠ સુધી પહોંચો.

ફાયદો : ફેડનો દુ ખાવો મગી જાય છે, બગેળા સતેજ બને છે, જીવનશક્તિનું કેન્દ્ર કઠેડ ગણાય છે જેમાં નવી જીવનશક્તિ પ્રગટે છે. ઉપરાંત ગેસ-(વાયુ)ને દૂર કરે છે પાચક અવયવો સખત બની ગયા હોય તો તેને મુનાયમ બનાવે છે અને રુધિરાણિસરણ વેગીલું થાય છે. પેટના દરો સાગ થાય છે

આ ક્રિયા બહેનોથી કરી શકાય

આંત્રમ થન

પરિચય : બંને પગની વચ્ચે ત્રણથી ચાર વેંતનું અંતર ગખો. મોઢું સામું ગખીને ઊભા રહો. સારખાદ બંને હાથ પહોળા કરીને

શરીરને ટીકું કરે. પછી શ્વાસ ભરીને જમણી તરફથી ડાબી તરફ, ચિત્રમા દેખાય છે તેવી રીતે, હાથ અને ગરદન બંને સાથે ફરે તેવી રીતે ધ્રુમાવે. અહીં શ્વાસ કાઢી નાખે. વળી પાછો શ્વાસ ભરીને ડાબી તરફથી જમણી તરફ શરીરને આગળની માફક ફેરવે અને ત્યાં શ્વાસ ઊઠાડી દે. આવી રીતે એક ક્રિયા પૂરી થઈ મળાય.

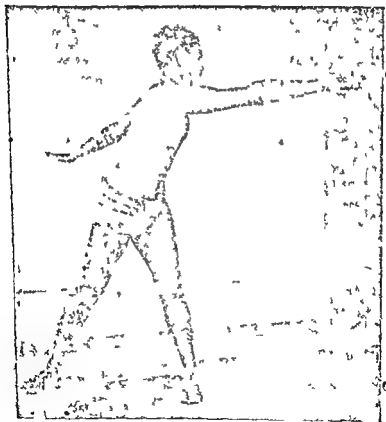
આ ક્રિયા શરૂઆતમાં ધીરથી કરી થોડા અભ્યાસ પછી આ ક્રિયા કરેડ દીલ્લી ગળીને, શરીરનું સમતોલપણ જાળવીને, શરીરને ગને બાલુ એવી જાતે જ સહેનાઈથી—નૂનિંથી જેમ ફરે તેમ ફરવા દઇને કરવી. શરૂઆત બેથી કરે. દરગજ એક એક વધારી બાર સુધી ફરી શકાય સદાકા માણસ એથી વધારે કરે તો નુકસાન નથી થકર આવે તો આગમ કરવે.

ફાયદો . શ્વાસ ખરીને પેટના નળ (મોટું આતરક) આથી વનોવાય છે. એમાં ગમ્મી પેદા થાય છે, મોટા આતરકમાં જામી ગરેલ મળ જોડે પડે છે, આતરક ક્રિયા શીન બને છે, જેથી જૂની કબજિયાત દૂર થાય છે ઉપરાત સિવર, જઠર, પેન્ક્રિયાસ, બરોળ, કરોડ તેમ જ પેટના નીચેના ભાગને પૂગતા પ્રમાણમાં શ્રમ ગળે છે, પેટની ચરખી ધટે છે, પરિણામે શૂખ લાગે છે મંદામિ દૂર થાય છે દરત સહેનાઈથી આવે છે, સાથે સાથે ખજા તેમ જ ગરદનનો વિકાસ સવાય છે.

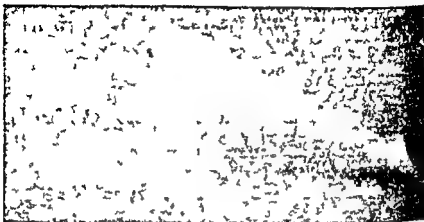
આ ક્રિયા બહેનોથી પણ કરી શકાય.

હંદાસન

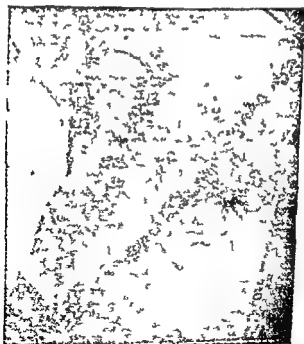
પરિચય . ચત્તા સુખ જાઓ જિડા શ્વાસ લગતા ભરતા ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ બંને પગ સાથે રાખી જમીનથી ધીરે ધીરે ઝીંચા કરીને માથા પાછળ લઈ જાઓ. પગના અગૂડા જમીનને લગાડવા પ્રયત્ન કરો. આ વખતે હી ચણુથી પગ વાંકા વળે નહિ તે ધ્યાનમાં રાખો. આ સ્થિતિ પાંચ એકડ ટકાવી રાખી બંને પગ ઉઠાવી ધીરે ધીરે શ્વાસ ઠાઠતા કાઢતા મૂળ સ્થિતિએ આવી જાઓ, એટલે કે બંને પગને છાતી



આવિરોધન



જાતામન



પાદપાર્થિવ્યાસનાતન

આગળથી લાવીને જમીન પર રાખો. આમ એક ક્રિયા પૂરી થઈ. શરૂઆત એકથી કરો અને વધારીને એક મહિનામાં સાત સુધી પહોંચાડો.

ફાયદો : ચાંદ્રોષ્ઠક ત્રિયિ, કરોડરજ્જુ, યકૃત (લિવર) જઠર, બરોળ, મત્રાશય, આંતરડાં વગેરે અવયવો ઉપર આ ક્રિયા ઘણી જ સુંદર અસર ઉપજાવે છે, મીઠીપેશાબના દર્દીને આ ક્રિયા ફાયદો પહોંચાડે છે, ઉપરાંત અપચો, કબજિયાત દૂર કરી મીઠી જૂષ લગાડે છે. પેટની ચરબી ઘટાડે છે. લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે, તેમજ પગના ચાપા અને કેડ મજબૂત બનાવે છે.

પાદપાદ્યાસનાસન

પરિચય : સૂત્રને બંને હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પહોળા રાખો. બંને પગ લાખા કરો. ત્યારબાદ ટૂંકો શ્વાસ ભરીને બંને પગને જમીન પરથી સાથે ઉપાડી જમણી તરફથી ડાબી તરફ આરતેથી ફેરવો. (મોં મામે જ ગમ્મવું) અહીં શ્વાસ કાઢીને નવો શ્વાસ ભરો. વળી પાછા બંને પગને સાથે અદ્ધર ઉપાડીને ડાબી તરફથી જમણી તરફ ધીરેથી ફેરવો. અહીં શ્વાસ છોડી દો. પછી પાછા મૂળ સ્થિતિમાં મધ્ય ભાગમાં બંને પગ ગોઠવો. આવી રીતે એક ક્રિયા પૂરી થઈ ગણાય.

શરૂઆત એક સંખ્યાથી કરો. બે દિવસે એક ક્રિયા વધારો અને છની સંખ્યા સુધી પહોંચો.

ફાયદો : કેડ મજબૂત બને છે, જૂની કબજિયાત નાશ પામે છે. જઠરમાં અગ્નિ પ્રગટે છે. આંતરડાંમાં નવું જીવન આવે છે. પેટની તેજા પગના ચાપાની ચરબી ઘટી જાય છે. બંને પગમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે.

નોંધ : બહેનોએ આ કસરત કરવી નહિ. જેનું હૃદય નબળું હોય અને શરીરમાં અશક્તિ ખૂબજ હોય તેણે પણ આ ક્રિયા કરવી નહિ.

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ (Night discharge) કેટલી ઉંમરે થવો જોઈએ ?

ઉત્તર:—સાધારણ રીતે ચૌદમા વર્ષથી થાય છે. કેટલાકને મોડો પણ થાય છે,

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ થવો જરૂરી છે ? હોય તો કેટલે દિવસે ?

ઉત્તર:—થવો જ જોઈએ એમ નથી, પણ લગભગ દરેક માણસને સ્વપ્નદોષ થાય છે. જે ખૂબ જ તંદુરસ્ત હોય, જેનું પેટ સાફ હોય, જે રાત્રે માફકસર ભોજન લે, જેને બહારના તળેલા-લીખા પદાર્થો ખાવાની ટેવ ન હોય, જેના વિચારો શુદ્ધ હોય, જે દરરોજ કસરત કરીને પોતાનું શરીર સ્વચ્છ અને મન પવિત્ર રાખે છે, તેને બે મહીને સ્વપ્નદોષ થાય છે. હા, કોઈકે વાર મહિને એક વાર સ્વપ્નદોષ થવા સંભવ ગ્રહે છે ખરો.

સ્વપ્નદોષ લાંબે માળે થાય એ ઇચ્છનીય છે. સામાન્ય માણસને મહિનામાં એક વાર, ઘણી વખત બે વાર, અને આથી વધીને ત્રણ વાર પણ થાય છે. આની પછવાડે અનેક કારણોમાં મનની અસ્વસ્થતા અને કબજિયાત મુખ્ય હોય છે.

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષ થવાનાં શાં કારણો છે ?

ઉત્તર:—મોટે ભાગે એ કબજિયાતથી થાય છે. રાત્રે વધુ પડતો ખોરાક પેટમાં ભર્યો હોય, પેશાબની રુકાવટ કરી હોય, આખો દિવસ ખૂબ્યા રહ્યા હોઈ એ અને રાત્રે થોડું વધારે ભોજન લીધું હોય તો કબજિયાતને લીધે અંદરની ગરમી તેમજ મળનું વજન વધતાં સ્વપ્નદોષ

થાય છે. તળેલા—તમતમતા પદાર્થો ખાવાથી, અપચાથી, મલિન વિચારો-થી, નગ્ન દૃશ્યોનું સ્મરણ કરવાથી, ઉશ્કેરાટ લાવે તેવાં ક્ષિત્ત-દૃશ્યો વારંવાર નિહાળવાથી, શૃંગારિક નવલકથાઓ વાંચવાથી તેમ જ અન્ય કેટલાંક કારણોથી વારંવાર સ્વપ્નદોષ થાય છે.

આ સિવાય એક બીજું કારણ પણ હોઈ શકે. જેને ગેરસમજથી કે ખરાબ મિત્રોની સોબતથી હસ્તદોષ (Masturbation)ની કુટુંબ પડી હોય તેને અઠવાડિયામાં ચાર-ચાર વખત સ્વપ્નદોષ થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક દિવસે મનમાં ઉશ્કેરાટભર્યો વિચાર આવતાં વીર્ધ સ્ખલિત થાય છે, કારણ કે હસ્તદોષની ખરાબ ટેવથી તેણે પોતાની જનનેન્દ્રિયને નયળી બનાવી દીધી હોય છે, પરિણામે વીર્ધનગીઓ દીક્ષી અને અશક્ત રહે છે, જેથી એમાં વીર્ધ ટકી શકતું નથી.

પ્રશ્ન:—સ્વપ્નદોષમાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે ?

ઉત્તર:—હા, ઓછા પ્રમાણના કુદરતી ઉપચારોથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

પ્રશ્ન:—ક્યાં ક્યાં ?

ઉત્તર:—સૌથી પહેલા ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી છે, તીખા, તળેલા, અતિ ઠંડા કે ગરમ, ઉશ્કેરાટ ઉત્પન્ન કરે તેવા, ગુળપણવાળા પદાર્થો બોજનમાં લેવા નહિ. હજમ થાય તેટલા પ્રમાણમાં રોટલી, ખીચડી, દૂધ, છાશ, દહીં, ઓછા તેલવાળાં અને મસાલા વગરનાં બાફેલાં શાક, તાંદળજો, મેથી, પાલખ, સૂતા વગેરેની બાજુ અથવા તેનો રસ લેવો. સૌથી ઉત્તમ તો એકાદ અઠવાડિયા સુધી ફળના રસ પર રહેવું એ છે. એમ ન બને તો છેવટે સાદું બોજન લઈ ખપોરે નારંગી, મોસંબી અથવા ટમેટાનો રસ માફકસર પીવો, લિંબુ અને પાણી લઈ શકાય. સાંજે પાંચ વાગે ફળનો રસ અથવા વીસ રૂપિયા-ભાર તાજું અથવા સાધારણ ગરમ દૂધ લેવાનું રાખો. આથી પેટ હળવું થઈ જુના મળનો નિકાલ થશે.

આ પ્રયોગ જરૂર પડે ત્યાં લગી જ કરવાનો છે. કોઈ પણ પ્રયોગને

વ્યસન તરીકે સ્વીકારવો નહિ ફળરમનો પ્રયોગ પૂરો થતા ધીરે ધીરે
 ખોગા ૫૦ ચક્રુ શરૂઆતમાં મળતું એસામણ મગ, સાંજાં,
 ચૂકુ, ખીચડી, દૂધ છાશ, રોટો, રોટની વગેરે જેમ જેમ વિવેક
 નાથ તેમ તેમ ગોઠવણી એક તેન જુઓ ખોગા લેની વખતે
 હમેશા થોડાક જૂખ્યા રહેવું સાજો નરેના બોજન કરી લેવું

ગરે સૂતી રખતે પેટે દરોજ પાણીમા પનાજેન કાગી અથવા
 ચાન કે પીગો (જે માગીની સગવ હોય તે) માગીનો લેપ કરવો જામો
 પહોળા કપડા પર માટીને પાચાવી, પછી એ કપડું બેવડું કરીને
 ફૂગીની નીચેથી બાધવું સતત એ લેપ કાઢી નાખવો આથી કૃત્રિમ
 ગરમી ચૂસાઈ જશે અને મગ આનર્ગડામાંથી ફોગ પડશે તીર્થનળી પર
 આની અસર થાય છે અને સ્વપ્નદોષ થતો અટકે છે

રાત્રે પેશામ લાગતા અગસ્ટ થાનિ પધારીમા પડ્યા ન ગ્રહેતા
 તગત ન પેશામ કરી આરવાની ટેવ પાડવી

સવારે પાંચ વાગે વહેતા ડિવાની ટેવ પાડવી મરણ્ય સ્વપ્ન-
 દોષ સરગની મીઠી ડિઘમા થવાનો વખતે સ્થલવ છે

દરોજ દગમાથ (પેશ્તાન) સવાગ-માજ લ્યો આ આનની
 અસર અમરોરિ છે સ્વપ્નદોષથી પીતા દોઢાં અનુભવ લેવે જોઈએ
 ધણા યુવાનોએ સુદર પરિણામ મેળવેલું છે

તરતા આવડતું હોય તો દરોજ એમલ મલા નહી, તળાવ કે
 દરિયાના પાણીમા તગ્તનો પ્રયોગ કરવો એથી મન, શરીર અને
 તોડો શુદ્ધ થશે અને મીઠી જૂખ લાગશે એથી કૃત્રિમ ગરમીનો નાથ
 થઈ અપચો, કમજિયાત અને સ્વપ્નદોષમાંથી મુક્તિ મળશે

દરોજ શક્તિ મુજબ વ્યાયામ કરવાથી સ્વપ્નદોષ ઘટી નથી
 હંડા પાણીથી જરેના દગમા કે પહોળા વાસણમા નેને પગ
 બદાગ રાખીને બેસો, અને પેટ પર હંડુ પાણી છાટતા છાટતા જમણી
 બાજુથી ડાબી બાજુ હાથ દેવતા ગ્રહે આ ક્રિયા સવારે અને સાંજે

૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરવી. એથી નખળી પડેલી વીર્ધનળીઓ સંકોચાશે અને મજબૂત બનશે; એટલું જ નહિ પણ વીર્ધ ધટ અને વધારે શુદ્ધ થશે, પરિણામે વારંવાર સ્વપ્નદોષ થશે નહિ. આ પ્રયોગ કબજિયાત મટાડવામાં પણ મદદરૂપ બનશે.

પ્રશ્ન :—લગ્નજીવનમાં સ્વપ્નદોષ થવો જરૂરી છે ?

ઉત્તર :—ના.

પ્રશ્ન :—તો પછી લગ્નજીવન ગાળતા માણસો સ્વપ્નદોષથી શા માટે પીડાતા હોય છે ?

ઉત્તર :—આની પછવાડે અને તો એક જ કારણ દેખાય છે, અને એ કારણ તે અસંયમી જીવન. વધારેપડતા વિવિધસેવનથી વીર્ધનળીઓ નખળી પડી જાય છે; અને વીર્ધ પાતળું પડી જાય છે, જેથી વારંવાર સ્વપ્નદોષ થવા સંભવ રહે છે. આવું અસંયમી જીવન જીવનારાઓની ખીજ અનેક ફરિયાદો હોય છે. જેવી કે ગેસ (વાયુ), અશક્તિ મંદાગ્નિ, કબજિયાત વગેરે. આવા લોકોનું જીવન દવાના ઘૂંટડાઓ ઉપર ટકી રહેલું હોય છે.

પ્રશ્ન :—હસ્તદોષ(Masturbation)થી શરીરને નુકસાન થાય છે ?

ઉત્તર :—હા, એથી તો માણસ પોતે જ પોતાની જીવનદોરી કાપી નાખે છે. જે વડે શરીર ટકી રહેલ છે, જેનાથી શરીર ધડાય છે, એ વીર્ધ તો લોહીનું સાચું સત્ત્વ છે—હીંગ છે. માનવીનું તો એ પરમ ધન ગણાય છે. આવી અદ્ભૂત શક્તિનો ખોટી રીતે વ્યય કરવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો જેવા કે દમ, ક્ષય, નખળાઈ, પેટ અને આમડીનાં દર્દો, પાંદુરોગ વગેરે થાય છે. એ ઉપરાંત વધારે પડતા હસ્તદોષથી માણસમાં નપુંસકપણું પણ આવે છે, આંખોનું તેજ ઘટે છે, અને કાનમાં બહેરાશ આવે છે. શરીરમાહેના ધાનતંતુઓ શિથિલ બને છે, અને યાદશક્તિ ઓછી થાય છે. આવા પ્રકારનાં દર્દોથી પીડાતા માનવી જીવાન હોવા છતાં ઘરડો દેખાય છે; અને કેટલીક વાર તો ગાંડો પણ બને છે. પરિણામે તેની જીવનયાત્રા પણ ટૂંક સમયમાં પૂરી થાય છે.

પ્રશ્ન :—હસ્તદોષથી છૂટવાનો શો માર્ગ ?

ઉત્તર:—ખોતાનું અદિન યાપ છે એમ માણસ મનમાં સમજતો યાપ તો જ આ કુટેવથી મૂક્ત બની શકાય છે. ચારિત્ર્યવાન મિત્રોનો સહવાસ રાખવો અને એકાંતનો ત્યાગ કરવો. શરીરમાં ઉંચેરાટ આવે કે તરત એ જગ્યાં તથા દબને બહાર ચાલ્યા જવું, અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું. ધાર્મિક તેમ જ પ્રાણચર્ય વિષેનાં પુસ્તકોનું વાચન કરવું, અને મનમાં તેનું ચિંતન કરવું. ક્ષિત્રોથી, જલથી, શંગારથી કે મનમાં ઉંચેરાટ લાવે તેવાં દરોષોથી દૂર રહેવું. ગરમ તથા પદાર્થો બોજનમાંથી ઠાઠી નાખવા. તબિયત સારી હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. આ, ખીટી કે સિંગારેટ પીવાની ટેવ હોય તો તે દૂર કરવી. તબિયતને અનુકૂળ આવે તેમ હોય તો જમીન પર ફક્ત એક જ પાથરણું પાથરીને નિદ્રા લેવી. આ બધા ઇલાજો એક સાથે ન કરતાં ધીરે ધીરે ટેવ પાડવી. કસરત દરરોજ કરવી. કસરત કરવાથી મનની કેટલીક જતિઓ પર સંયમ આવે છે, એટલું જ નહિ, પણ કસરત કરનાર “શક્તિનો પૂજારી” બને છે, એટલે હસ્તદોષની કુટેવ આપોઆપ છૂટી જાય છે, પરિણામે શરીર ખડતલ અને તાકાતવાળું બને છે. ભુદ્ધિ ખીટી છે અને વિચારો નિર્મળ બને છે.

આપણામાં માન્યતા છે કે સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રમાં જ રહી શકે, ખીટી કેઈ ધાતુના પાત્રમાં રાખવા જઇએ તો એ પાત્રને સેદીને બહાર નીકળી જાય. માણસનું વીર્ય પણ સિંહણના દૂધ જેવું છે. તેને ધારણ કરવા માટે કંચન જેવી કાવા બનાવી દેવી જોઇએ. સંયમી, સશક્ત અને તેજસ્વી માણસ જ એ તેજને ધારણ કરી શકે. નબળા અને માંધાંગલા માણસો વીર્ય સાચવી શકતા નથી અને હેવરે સ્થ જેવા રોગથી મરણ પામે છે.

પ્રશ્ન:—મારી એક બહેનપણી છે. તેનું લગ્ન થયાને છ વરસ થયાં છે, છતાં એકે સંતાન થયું નથી. સંતાન નહિ થવાને લીધે તેના પતિ ખીનું લગ્ન કરવા માગે છે. આ વાત સંજોગોને મારી બહેનપણી ખૂન

ગણરાય છે. તેને મનમાં ખીક લાગી છે કે હવે પોતાને સંતાન નહિ જ થાય. તો સંતાન નહિ થવાના કારણો ક્યાં ક્યાં ગણાય ? સંતાન થવાના ઉપાયો અને કુદરતી ખોરાક અને કસરત હોય તો જાણાવશો.

ઉત્તર:—અફસોસની વાત છે કે હિંદુ સમાજમાં દીકરાનું લગ્ન થયાંને એકાદ વરસ થાય એટલે સંતાન થવું જ જોઈએ એમ મનાય છે. જો એક વરસમાં દીકરાને ઘેર પારણું ન બંધાય તો દીકરાનાં માઆપ અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે છે અને દીકરાની વહુ ઉપર શબ્દબાણોની ઝડી વરસે છે. ઘરમાં સૌ તેને મેણાં માટે છે, બહેન-પણીઓ મશ્કરીઓ કરે છે. પાડોશીઓ રસ્તે આસતતાં આંગળી ઝીંધે છે. આ વાત આથી આગળ વધે છે. દીકરાનાં માઆપ નવી કન્યાની શોધમાં ફરે છે અને બીજું લગ્ન કરવાની ધામધૂમમાં પડે છે.

શ્રીમંતોની સ્થિતિ

શ્રીમંતવર્ગમાં વધ્યાની સંખ્યા વધારે હોય છે, કારણકે તેઓને કંઈપણ કામ હાથે કરવું પડતુ નથી. એક તરફ ચરખી વધારનારા પદાર્થો ફરશોજ ભોજનમાં શ્વેદાતા હોય છે, અને બીજી તરફ આખો દિવસ સંપૂર્ણ આરામ મળે છે, જેને લીધે શરીરમાં ચરખીનું પ્રમાણ વધે છે. એ ચરખી આખાં શરીરે જામે છે—ખાસ કરીને, પેટ સાથળ અને ઢગરાં (થાપા) ઉપર વધારે પ્રમાણમાં ચરખી એકઠી થાય છે. તે ચરખીની અસર ગર્ભાશય ઉપર પણ થાય છે, જેને લીધે ચરખીવાળી સ્ત્રી ગર્ભ ધાણું કરી શકતી નથી.

ખોટા ઉપાય

ન્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી ત્યારે ઘરના માણસો દોરા-ધાગા, મત્રા, જૂવા, બાધા વગરે પછવાડે પૈસાનું પાણી કરે છે. આ બધું કરવા છતાં સંતાનપ્રાપ્તિ ન થાય ત્યારે ચારે તરફ નિરાશા દેખાય છે. એવટે એ બીજું લગ્ન કરવાના નિર્ણય પર આવે છે. બીજું લગ્ન કરવાથી સંતાન થશે કે કેમ એની ચોક્કસ ખાતરી આપી શકાય નહિ, પણ લગ્ન તો ઉતાવળથી કરી જ નાખે છે. આમ ખોટી રીતે ઉતાવળ થવાથી અનેક બહેનોનાં જીવન ધૂળમાં મળી જાય છે.

ખર્ચ કારણે

ગ્લેન્ડર્સન (અટકાવ) અનિયમિતપણે આવેતો ગર્ભ ધારણ કરી શકાય નહિ ગ્લેન્ડર્સન વખતે જે ગતિસ્થિતિ થાય છે તેમા જે અન્ય (ખાટુ) પ્રમાણ વધારે હોય તો વીર્યજલ્મુઓ મરી જાય છે, જેને કારણે ગર્ભ રહેતો નથી
 'નિગમિત 'ઇ' (E) જેનામા ઓછું હોય છે તેને સતાનપ્રાપ્તિ થતી નથી

ક્રીના ગર્ભમા અથવા પુરુષના વીર્યમા જે ખામી હોય તો ગર્ભ ધારણ કરી શકતો નથી

યોનીમાંથી પાણી ઝરણ હોય તોપણ ગર્ભ રહેતો નથી.

ગર્ભાગમ ઉપર સોજે અથવા ચરબી વધી હોય તોપણ ગર્ભ ધારણ ન કરી શકાય

ગર્ભાગમ તેની મૂળ જગ્યાએથી ખસી ગયું હોય તોપણ ગર્ભ ન રહે
 ગર્ભ ન રહેવાના અનેક કારણોમા વધારે પડતો વિષય, અમયમી જીવન પણ મુખ્ય ગણાય

દૈ ઉપગમ વિષયથી સ્ત્રી-અડો (ઓવરીઝ) નબળા તેમજ મદ પડી ગયેલા હોય તોપણ ગર્ભ રહેતો નથી (સ્ત્રી-અડો ગર્ભાગમની બંને બાજુએ હોય છે)

ગર્ભ-વીર્યનો દોષ, ગર્ભાધાનમુખ અને તેની વિનિ, ચરબી વધી જતી, અસયમીપણું, પ્રસ, શરીરની નબળાઈ, ગર્ભપાત, વધારે પડતો રક્તપ્રવાહ, અનવાગો (ખગલવાગો) રક્તપ્રવાહ-આ બધા ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણો મળાવી શકાય

કુદરતી ઉપાય

ગ્લેન્ડર્સન (અટકાવ) નિયમિત આવે એવા માટે દૈનિકીયાન દૂર દેરા, જે નવ દસમ કલાક, સવારે તેમજ સાંજે ફરવા જાવો, ચરબીવર્ધક

• બહેનોના પ્રશ્નો પરિ વિચારવા જલ્મુઓ મટે 'દરબો છે એ મૂટડો' નામનું લેખકનું પુસ્તક જુઓ

તેમજ તળેણા, તીખા, ઠંડા પદાર્થ ખાવાના તજી દો. સ્ત્રી અથવા પુરુષમાં ખામી હોય તો અનુભવી દાકતર પાસે અથવા નર્સ પાસે તપાસ કરાવવી.

ગર્ભાશય ઉપર સોજો હોય તો રાત્રે પીળી અથવા કાળી માટીનો કપડામાં વીંટાળીને લેપ કરો. (માટી સવારે પલાળવી અને રાત્રે સૂતી તખતે લેપ કરવો.) જેટલી વાર રાખી શકાય તેટલી વાર રાખો-અની શકે તો આખી રાત રાખો. અને સંયમ ખાજો.

ગર્ભાશય ઉપર ચરખી હોય તો પેટની ચરખી ઘટે તેવી દળવી કસરતો કરો. કસરતો કરવી ન ફાવે તો તરવા જવું, ઝડપથી ચાલવું, ઘંટીએ દળવું, ધરનું કામેકાજ હાથે કરવું. શરીરને શ્રમ પડે અને પરસેવો થાય એટલે કસરત કરવી નહિ. પેટ ઉપર માલિશ કરો. સવારે અથવા ખપોરે સાધારણ ગરમ પાણીના ટબમાં ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બેસીને સ્નાન કરો.

વિટામિન 'ઇ' (E)વાળા પદાર્થો: જેવા કે, વટાણા, લીલી બાજીનાં પાંદડાં, સોયાબીન, આળસી, જેતુન (આલ્ફાઇવ) નું તેલ, જવ, તાજું શાકભાજી વગેરે પદાર્થોનું સેવન વધારે પડતું કરવું, દૂધમાં ' ઇ ' વિટામિન છે એટલે દૂધ પણ લેવું.

આટલું કરો જ

એકાદ વરસ સુધી, જરૂર પડે તો એથી વધારે સમય સુધી, સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, જેથી બી-અંડો (ઓવરીઝ) ચેતનવાળા થાય અને ગર્ભ ધારણ કરી શકાય.

સ્ત્રી અથવા પુરુષના શરીરનો બાધા નબળો હોય તો તેણે દૂધ, માખણ, શાકભાજી, મોસંબી તેમ જ બીજાં તાજાં ફળોનું ખોરાકમાં પ્રમાણ વધારવું. દરરોજ બે કલાક વ્યાયામ કરવો જોઈએ, જેથી શરીરમહિનું લોહી શુદ્ધ થશે અને તીવ્ર બુદ્ધિ લાગશે. માણસ- માત્રે વ્યાયામ કર્યા વગર બોજન કદી લેવું નહિ. આ પીવાની ટેવ હોય તો ધીરે ધીરે તજી દેવી.

ગર્ભાશય મૂળ જગ્યાએથી ખસી ગયું હોય તો અનુભવી નર્સ પાસે જઈને મૂળ જગ્યાએ લાવવું.

ગ્નેદર્શનના ૧૫ દિવસ સુધીમા ગર્ભ ધારણ કરી શકાય છે પાછળના દિવસોમા ગર્ભાશય સડાયાય છે, જેને લીધે ગર્ભ ધારણ કરી શકાતો નથી. કેટલી વાર પાછળના દિવસોમા ગર્ભ ધારણ થયાના પ્રસંગો બની જાય છે ખગ.

આટલું જાણ્યા પછી પુરુષે ધીજી રાખીને ખીજા લગ્ન માટે કદી વિચાર કરવો નહિ. સ્ત્રીએ હરહમેસ આશા રાખીને લગ્નજીવનને વધારે ને વધારે ગસમય બનાવવું.

ધણી ચે વાર લગ્નજીવનના દસ-બાર વરસના લાંબા ગાળા પછી ગર્ભ ધારણ કરી શકાય છે અને ધેગ પારણું બધાય છે આવા અનેક કિસ્સાઓ આપણે સમાજમા જોઈએ છીએ. એટલે ખોટા જીમર્મા ન પડતા આશા રાખીને સુખમય જીવન જીવવું એમાં મગ્ન છે-આનંદ છે.

પ્રશ્ન.—બહેનો માટે વ્યાયામ જરૂરી છે? અને કયા પ્રકારનો?

ઉત્તર.—વ્યાયામની જરૂરિયાત તો સૌને માટે છે. બહેનોએ તો ખાસ વ્યાયામ કરવો જોઈએ કારણ કે તેઓનાં શિરે માતાની જવાબદારી રહેલી છે જે માતા પોતાનું શરીર સ્વચ્છ અને ખાતલ નહિ રાખે તો તેનાં બાળકો માથામાં જલા પાડશે, અને એ માથામાંથી પ્રજન દિનપ્રતિદિન નબળા અને વીર્ણીન સંતતિનો વધારો કરીને દેશને વધુ ને વધુ શુધામ બનાવવામા મદદરૂપ નીવડશે. આવી નબળી અને વીર્ણીન સંતતિ વધારવા કરતા પ્રજન ન થાય એ જ વધુ હિતજનીય ગણાય.

બહેનો માટે ચાલવાની કસગત સારી ગણાય. પણ એનાથી અદિવાળી અને ધર્મમાં મદેગાર્થી ઘણું શોધે તેવી કસગત યોજનાં સાદાં—દળવાં આસનો તેમજ દીપાંજલન ગણાય. ૧૫ થી ૨૦ મિનિટના યોજના આસનોના પચિત્રમયો રંગીગુદિ બનાવત ઘણું રહે છે. અંગ્રે-અંગ્રેમા એવન-ગુનિ-પ્રગટે છે. બોગક સદેલાઈથી પછી જાય

છે. આ ઉપરાંત દળવું, તરવું, ટેનિસ રમવું, ફુવામાંથી પાણી જેમવું વગેરે કસરતોથી શરીરમાં નવા પ્રકારનું જોમ આવે છે. મહેનતુ જીવન જીવનારા વર્ગની સંતતિ ખૂબ જ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુ હોય છે.

સહેરી જીવન જીવનારાં બહેનોએ તો ખાસ વ્યાયામ કરીને પોતાનું શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવાની જરૂર છે.

એકલો વ્યાયામ કરીને સંતોષ માનવો એ અધૂરું ગણાય. સાથે સાથે ખોરાકમાં પણ પોષણ આપનાર ફળો લેવાં જરૂરી છે. ફળોના રસના સેવનથી શરીરમાં નવું જીવન પેદા થાય છે, તંદુરસ્તી થાય છે અને જીવનશક્તિ વધે છે, જેથી શરીર ઉપર હમલો કરનારાં દર્દો આપોઆપ દૂર રહે છે.

પ્રશ્ન :—જનનેન્દ્રિયના આગળના ભાગ પાસે ચામડી નીચે મીઠી ચળ આવે છે. ઘણી વખત તો નાની ફેડફીએ પણ થાય છે, અને સોજો આવે છે, તેમજ દુર્ગંધવાળો પદાર્થ એકઠો થયેલો જણાય છે. તો મારે શું કરવું જોઈએ કે જેથી હું મીઠી ચળ અને ફેડફીઓની વ્યાધિમાંથી છુટું.

ઉત્તર :—પુરુષની જનનેન્દ્રિયને તેના આગળના ભાગ સુધી પાતળી ચામડીનું પડ હોય છે. આ ચામડીનું પડ આગળપાછળ સહેલાઈથી જઈ શકે તેમ હોય છે. નાનાં બાળકોનું આ પડ સખત હોય છે, ચોટેલું હોય છે, જેથી પાછળ જઈ શકતું નથી. યુવાનોની તેમ જ મોટી ઉંમરના પુરુષોની જનનેન્દ્રિયમાં કેટલીક વખત સહેદ પદાર્થ જામી જાય છે. જે વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થાય તો તેનાથી ગંદકી ઉત્પન્ન થતાં એ ભાગ ઉપર ઝીણી ફેડફીઓ, ચળ અને સોજો આવવાની શક્યતા ઊભી થાય છે. રનાન કરતી વખતે આ ભાગને ઠંડા પાણીથી ધીરે ધીરે સાફ કરતા રહેવું, જેથી ગંદકી દૂર થશે અને ચળ અને ફેડફીઓ થતી અટકશે. જરૂર લાગે તો દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત જનનેન્દ્રિયને ઠંડા પાણીથી સાફ કરવી.

કેટલાક સુરત અને બેદરકાર પુરુષો જનનેન્દ્રિયના આગળના ભાગને સાફ કરવામાં બેદરકારી રાખે છે. પરિણામે એ અનેક પ્રકારના જનનેન્દ્રિય લગતા નવા નવા રોગો જોવા મળે છે.

ખાસ કરીને યુવાનોમાં હૃન્તદોષની જે કુવે'પડે છે તેના મૂળમાં એ કારણ હોય છે કે જનનેન્દ્રિયને સાફ ન ગણવાથી ત્યાં પહેલાં મીઠા અને આવે છે પછી ધીરે ધીરે ૫ પાળના જનનેન્દ્રિય ઉદ્દેશ્ય છે, આ આપોઆપ આ જીવને જ હૃન્તદોષની ખગલ ટેવ ઘૂસી જાય છે એ પ્રકારની કુવે નાગચૂડ જેવી છે મક્કમ મનોબળ કેળવ્યા વગર સહેલાઈથી જતી નથી.

પ્રશ્ન —આપણે જે જોરાક શરીરના પોપણ માટે લઈએ છી તેમાંથી વીર્ધ જનના કેટલો સમય લાગે છે ?

ઉત્તર —સામાન્ય માણસ જે જોરાક ખાય છે તેમાંથી લગભગ ૪૦ દિવસમાં વીર્ધ તૈયાર થાય છે, પણ જે માણસો કસગત, મહેનતજૂર વગેરે કામ કરે છે તેવું વીર્ધ જોરાકમાંથી વહેતું તૈયાર થાય પાચનશક્તિ જોટલી તીવ્ર તેટલું જ નહીં જોરાકમાંથી લોહી અને ખુરસી અને માદી-તકિયા પર બેસી પેટની કાદ વધાનારા ગળિયાએ ૪૦ દિવસનો નિયમ લાગુ પડે છે નથી.

પ્રશ્ન :—જોરાક, લોહી અને વીર્ધની ગણતરી કેવી રીતે થઈ શકે ?

ઉત્તર —આપણે એક મધ્ય જોરાક લીધો હોય તો તેમાંથી કે જોર લોહી અને છે, અને એક જોર લોહીમાંથી કેટલું એ- રૂપિયાક વીર્ધ ગ્રાસ થાય છે સાચું કહું તો, લોહીના માયા-કરકર વસ્ત્રોમાં વીર્ધ ઉત્પન્ન થાય છે.

સામાન્ય રીતે લોહીનાં ૪૦ રૂપિયા જગમર વીર્ધનું એક દિવસ ગણાય છે.

પ્રશ્ન —આને કેટલાયે યુવાન-યુવતીઓ ભગવૈવનમાં લાયક, એસ (વાયુ) ગાનન છુઓની નજીક તથા માનસિક રાગોથી પીડાય તેની પછવાડે કયા કારણો દુષ્પાપેષ કરે ?

ઉત્તર —દુઃકાર્મક કહું તો એક જ કારણ છે, અને તે વીર્ધનો પયોગ. આ એવી રાગે યુવાન-યુવતીઓનું રુદિર ચૂંચી લીધું છે જે ને દર્દો જાણ્યા છે તેમાંથી છટકુ દોષ તો વીર્ધનો સમય છે. જોરો, એથી રાગનું અને મૃત્યુનું પ્રમાણ આપોઆપ પડી જાય.